Làm thế nào để hồi phục sau khi sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục?

[Không có thông tin cụ thể về cách hồi phục sau khi sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục. Nếu bạn đang gặp vấn đề, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ y tế.]

* **Tìm kiếm sự hỗ trợ từ các chuyên gia y tế.**
* **Tham gia các nhóm hỗ trợ.**
* **Tìm hiểu thêm về tác hại của việc sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục.**
* **Xây dựng một kế hoạch phục hồi cá nhân.**

Nếu bạn cần tìm kiếm sự giúp đỡ, hãy truy cập findahelpline.com.

Hướng dẫn phục hồi sử dụng đa chất gây nghiện.

Sử dụng Khung Recovery Kernel.

Crystal Methamphetamine · GHB / GBL · Mephedrone (4-MMC) · Cathinones · MDMA · Cocaine · Slamming.

⚠ TÀI LIỆU GIẢM THIỆT HẠI – KHÔNG PHẢI LỜI KHUYÊN Y TẾ | Khẩn cấp: gọi Cấp cứu: 115 hoặc nhắn tin đến số Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920.

HƯỚNG DẪN NÀY ĐỀ CẬP ĐẾN SINH HỌC CỤ THỂ CỦA VIỆC PHÙ THU NHIỀU CHẤT KỊCH TÍNH VÀ ĐỒNG THỜI.

Mỗi chất trong hành vi quan hệ tình dục kết hợp sử dụng hóa chất đòi hỏi một lộ trình phục hồi riêng, được thực hiện song song. Hướng dẫn này giúp điều phối các lộ trình đó.

Lưu ý trước khi bắt đầu.

Đây là hướng dẫn phức tạp nhất trong loạt tài liệu "Điều hướng theo loại chất" của Recovery Kernel. Nó phức tạp không phải vì bất kỳ chất nào cụ thể trong kiểu sử dụng chất kích thích tình dục (chemsex) phức tạp hơn các chất khác khi được xem xét riêng lẻ – hướng dẫn về methamphetamine, hướng dẫn về GHB và hướng dẫn về cocaine đều đề cập đầy đủ đến từng chất – mà bởi vì chemsex đặt ra một thách thức phục hồi có tính chất hoàn toàn khác so với nghiện một loại chất.

Chemsex không phải là ba loại nghiện. Đó là một loại nghiện được thể hiện thông qua ba cơ chế dược lý đồng thời, xoay quanh một bối cảnh cụ thể (trải nghiệm tình dục), gắn liền với một cộng đồng cụ thể (chủ yếu nhưng không chỉ giới hạn trong các cộng đồng người đồng tính, song tính và nam quan hệ tình dục với nam), và gây ra những hậu quả sức khỏe vượt xa ảnh hưởng đến thần kinh để bao gồm lây nhiễm HIV, các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục và một kiểu hành vi tình dục mà các chất bị sử dụng nhằm tạo điều kiện.

Tài liệu này nêu rõ bộ ba chất gây nghiện thường được sử dụng trong "chemsex": Crystal Meth, GHB/GBL và Mephedrone. Tài liệu xác định chúng là "một cuộc tấn công từ chối dịch vụ (DoS) lên trung tâm ra quyết định của người dùng". Nó cũng chỉ ra các điểm yếu về di truyền học phân tử cụ thể khiến một số người đặc biệt dễ bị ảnh hưởng. Và tài liệu chứa một loạt các quy trình chuyên biệt - Quy trình 35S và các quy trình con của nó - dành riêng cho nhóm đối tượng này.

Hướng dẫn này tích hợp các chương trình phục hồi riêng lẻ liên quan đến chất gây nghiện từ các phần khác trong bộ tài liệu này với các yếu tố bổ sung mà quá trình

phục hồi từ "chemsex" đòi hỏi: khuôn khổ sức khỏe tình dục, ưu tiên y tế về HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI), bẫy của sự thân mật hóa học và trạng thái "mất cảm xúc", tình dục lành mạnh, và cấu trúc cộng đồng thay thế cảnh "chemsex" mà không đòi hỏi người đó phải từ bỏ bản sắc và cộng đồng tình dục của mình.

Quá trình hồi phục từ việc sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục không phải là quá trình hồi phục từ ba loại thuốc riêng biệt. Đó là quá trình hồi phục toàn diện của một con người - về mặt tình dục, xã hội, sinh học và các mối quan hệ - từ một hành vi gây nghiện ảnh hưởng đến cả bốn khía cạnh này đồng thời.

Đọc Phần 0 trước khi làm bất cứ điều gì khác.

Phần 0 - An toàn ngay lập tức: Đọc phần này trước tiên.

Các tình huống cấp cứu liên quan đến chất gây nghiện.

⚠ SỰ KẾT HỢP CỦA CHẤT GÂY RA CÁC HIỆN TƯỢNG "CHEMSEX" NGUY HIỂM HƠN BẤT KỲ CHẤT ĐỘC NÀO RIÊNG LẺ. GHB + METH = RỦI RO VỀ TIM MẠCH VÀ HÔ HẤP KẾT HỢP. GHB + ALCOHOL = SỰ KẾT HỢP "RẤT NGUY HIỂM" CÓ THỂ GÂY TỬ THONG. KHÔNG BAO GIỜ KẾT HỢP GHB VỚI RƯỢU HOẶC BẤT KỲ CHẤT ỨC CHẾ NÀO KHÁC.

Loại tình huống khẩn cấp.	Dấu hiệu và triệu chứng.	Response
Quá liều GHB (mức độ nguy hiểm cấp tính phổ biến nhất).	Không phản ứng với giọng nói hoặc cảm giác đau, thở chậm hoặc ngừng thở, môi hoặc móng tay chuyển sang màu xanh, nôn khi đang bất tỉnh, co giật.	Gọi Cấp cứu: 115 NGAY LẬP TỨC. Không có thuốc giải độc. Xoay người nằm ở tư thế hồi phục. Ở lại cho đến khi nhân viên cấp cứu đến. Không được để người bệnh một mình. Naloxone KHÔNG hiệu quả với GHB.
Sự cố tim mạch liên quan đến methamphetamine.	Đau ngực, nhịp tim không đều, khó thở, đau đầu dữ dội đột ngột, đau cánh tay trái, đau hàm, mặt tê bì, yếu cơ.	Gọi ngay cho Cấp cứu: 115. Nằm xuống. Không vận động. Đây có thể là cơn đau tim hoặc đột quỵ. Mỗi phút không được điều trị sẽ làm tăng mức độ tổn thương.
Rối loạn tâm thần do sử dụng methamphetamine (meth).	Tin vào những điều không có thật (ảo giác hoang tưởng), nhìn hoặc nghe thấy những thứ không tồn tại (hồi hộp), kích động hoặc bạo lực, mất khả năng nhận thức thực tế.	Gọi Cấp cứu: 115 nếu có nguy hiểm cho người đó hoặc những người khác. Di chuyển đến một môi trường yên tĩnh, ít kích thích. Nói chuyện một cách bình tĩnh. Không tranh cãi về nội dung của ảo giác. Cần đánh giá y tế vì chứng loạn thần có thể kéo dài từ vài ngày đến vài tuần sau lần sử dụng methamphetamine cuối cùng.
Quá liều mephedrone / cathinone.	Đau ngực, tăng huyết áp, sốt cao, co giật, kích động dữ dội, rối loạn tâm thần.	Gọi Cấp cứu: 115. Làm mát cơ thể người bị ảnh hưởng (tháo bỏ quần áo thừa, đưa đến môi trường thoáng mát). Không nên cố gắng giữ chặt nếu có thể. Cần đánh giá y tế – đã có các trường hợp về tim mạch liên quan đến cathinone được ghi nhận.

Tình huống cấp cứu khi sử dụng ma túy bằng đường tĩnh mạch (tiêm).	Viêm áp xe hoặc sưng đỏ dữ dội tại vị trí tiêm, sốt kèm run người, đau ngực có sốt (có thể là viêm nội tâm mạc), khó thở.	Gọi Cấp cứu: 115 nếu bạn bị sốt kèm run rẩy hoặc đau ngực kèm sốt. Những triệu chứng này có thể là dấu hiệu của nhiễm trùng huyết hoặc viêm nội tâm mạc—những tình trạng đe dọa tính mạng cần điều trị bằng kháng sinh đường tĩnh mạch. Không nên "chờ xem" với những triệu chứng này.
Tấn công tình dục trong quá trình sử dụng hóa chất để tăng cường khoái cảm.	Các tình huống liên quan đến "chemsex" thường bao gồm hành vi xâm hại tình dục bằng thuốc – các chất bị đồng ý sử dụng có thể được dùng để tạo điều kiện cho hoạt động tình dục mà không có sự đồng ý.	Bạn có quyền được chăm sóc y tế, PEP (nếu trong vòng 72 giờ) và hỗ trợ bất kể hoàn cảnh nào. Đường dây nóng quốc gia về quấy rối tình dục RAINN: 1-800-656-4673. Phòng cấp cứu sẽ cung cấp khám pháp y và PEP nếu bạn muốn.

Phản ứng khẩn cấp đối với HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI).

THE CENTURION — Cửa sổ 72 giờ có thể cứu sống.

Tài liệu hướng dẫn, Giao thức 42, định nghĩa PEP là "Cơ chế Hoàn tác Khẩn cấp" – Điểm khôi phục hệ thống phải được kích hoạt trong vòng 72 giờ sau khi có khả năng phơi nhiễm HIV. Nếu bạn đã quan hệ tình dục không sử dụng bao cao su trong quá trình quan hệ tình dục bằng hóa chất và có bất kỳ khả năng phơi nhiễm HIV nào — đừng chờ đợi để biết kết quả. Bắt đầu PEP ngay bây giờ.

Can thiệp.	Chức năng của nó là gì?	Thời gian và quyền truy cập.
Phòng ngừa sau phơi nhiễm (PEP).	Liệu pháp kháng retrovirus kéo dài 28 ngày, giúp ngăn chặn virus HIV thiết lập nhiễm trùng sau khi tiếp xúc tiềm ẩn. Hiệu quả giảm dần theo thời gian và đạt đến mức không có sau 72 giờ.	Phải bắt đầu trong vòng 72 giờ – càng sớm càng hiệu quả. Có sẵn tại bất kỳ khoa cấp cứu, phòng khám sức khỏe tình dục hoặc chuyên gia về HIV nào. Hãy hỏi trực tiếp: "Tôi cần PEP (thuốc phòng ngừa sau phơi nhiễm) vì khả năng đã bị phơi nhiễm với HIV."
PrEP (Dự phòng trước phơi nhiễm).	Thuốc hàng ngày (Truvada/Descovy) hoặc thuốc tiêm tác dụng kéo dài (Apretude) giúp giảm nguy cơ lây nhiễm HIV hơn 99% khi sử dụng đều đặn. Sổ tay gọi nó là "Hàng rào phòng thủ trước khi hành động."	Bắt đầu sử dụng thuốc trước khi có cuộc gặp gỡ liên quan đến "chemsex". Thuốc có sẵn tại các phòng khám đa khoa, các trung tâm sức khỏe tình dục và các dịch vụ hỗ trợ HIV. Nếu bạn chưa sử dụng PrEP và tham gia vào hoạt động "chemsex", hãy bắt đầu sử dụng PrEP ngay hôm nay, trước buổi gặp gỡ tiếp

		theo.
Kiểm tra và điều trị các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs).	Bệnh lậu, giang mai, bệnh nhiễm trùng do Clamydia, herpes, HPV, viêm gan A và B đều có thể lây truyền trong các hoạt động tình dục sử dụng hóa chất. Nhiều trường hợp không có triệu chứng. Kiểm tra sức khỏe định kỳ là cách duy nhất để biết chắc chắn.	Kiểm tra tối thiểu mỗi 3 tháng một lần đối với những người có hoạt động tình dục liên quan đến sử dụng hóa chất. Kiểm tra tại mọi buổi khám sức khỏe tình dục, ngay cả khi không có triệu chứng. Điều trị ngay lập tức khi phát hiện bệnh - sự hiện diện của các bệnh lây truyền qua đường tình dục làm tăng đáng kể nguy cơ lây nhiễm HIV.
U=U (Không phát hiện được = Không lây truyền được).	Một người nhiễm HIV có tải lượng virus được kiểm soát hoàn toàn (dưới 200 bản sao/mL) không thể lây truyền HIV qua đường tình dục. Đây không phải là một biện pháp giảm thiểu rủi ro—đó là một sự thật sinh học đã được chứng minh bởi các nghiên cứu PARTNER và PARTNER2.	Nếu bạn hoặc đối tác của bạn bị nhiễm HIV: câu hỏi quan trọng duy nhất là liệu bạn có tuân thủ điều trị và tải lượng virus có được kiểm soát hay không. Tải lượng virus không phát hiện được khiến việc lây truyền HIV qua đường tình dục trở nên bất khả thi.

Naloxone – Mang theo khi sử dụng GHB.

Naloxone (Narcan) không có tác dụng đảo ngược tình trạng quá liều GHB. Tuy nhiên, nếu opioid cũng có mặt trong bối cảnh "chemsex" - điều ngày càng phổ biến khi nguồn cung chất cấm bị lẫn fentanyl và lan rộng sang tất cả các loại ma túy - thì naloxone vẫn có thể cứu sống người dùng. Hãy luôn mang theo nó. Môi trường "chemsex" là nơi thường có nhiều chất gây nghiện, bao gồm cả những chất mà người sử dụng có thể không biết mình đã dùng.

Có sẵn không cần kê đơn tại hầu hết các hiệu thuốc ở Hoa Kỳ. Đường dây nóng "Không sử dụng một mình": 1-800-484-3731.

Phần 1 — Hậu quả của việc sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục đối với não bộ, cơ thể và đời sống tình dục của bạn.

THE CENTURION - Bộ ba "Trinity" không phải là ba loại thuốc khác nhau. Nó là một kiến trúc thống nhất.

Bộ ba chất kích thích được sử dụng trong quan hệ tình dục có liên quan đến hóa chất—methamphetamine tinh thể, GHB/GBL và mephedrone (cùng với các chất như cathinones, MDMA, cocaine và các biến thể khác tùy thuộc vào ngữ cảnh)—không phải là lựa chọn ngẫu nhiên. Mỗi loại chất đều đóng một vai trò chức năng cụ thể trong cấu trúc của quan hệ tình dục có liên quan đến hóa chất, và sự kết hợp này mang tính chủ ý ở mức độ thần kinh học ngay cả khi nó không được thiết kế một cách có ý thức:

Kiến trúc chức năng của Trinity.

Chất.	Vai trò thần kinh sinh học chính trong quan hệ tình dục sử dụng hóa chất.	Điều gì nó cho phép về mặt tình dục?	Chi phí là bao nhiêu?
Ma túy đá.	Giải phóng lượng lớn dopamine và norepinephrine: tăng cường động lực, năng lượng, sự tỉnh táo, tăng ham muốn tình dục. "Động cơ". Ngoài ra, nó còn làm giảm sự kìm hãm và tăng cường trải nghiệm cảm giác.	Hoạt động tình dục liên tục trong nhiều giờ đến vài ngày. Ham muốn tình dục quá mức lấn át sự mệt mỏi, nghi ngờ và khó chịu. Cảm giác tự tin và hấp dẫn. Mất kiểm soát các hành vi tình dục mà trước đây cảm thấy không thể thực hiện khi tỉnh táo.	Sự suy giảm hệ thống dopamine (giảm biểu hiện thụ thể D2). Mất ngủ. Tổn thương thần kinh do sử dụng liều cao kéo dài. Tâm thần phân liệt. Thời gian phục hồi lâu nhất trong ba loại - từ 12 đến 24 tháng để phục hồi hoàn toàn hệ thống dopamine.
GHB / GBL	Thuốc kích thích thụ thể GABA-B: giảm ức chế, hưng phấn, thư giãn cơ thể, tăng cường cảm giác. GHB là chất đối lập với tác dụng gây lo lắng của methamphetamine (meth), giúp làm dịu tác động kích thích và giảm thiểu tình	Loại bỏ sự ức chế về thể chất và tâm lý. Giảm lo lắng do sử dụng methamphetamine. Thư giãn cơ bắp, tạo điều kiện cho các hoạt động tình dục. Cảm giác ấm áp, cởi mở và sẵn sàng về mặt cảm xúc. "Chất bôi trơn xã hội"	Việc ngừng sử dụng chất này có thể gây ra những tác động nguy hiểm nhất về mặt y tế, bao gồm nguy cơ co giật và rối loạn tâm thần trong vòng vài giờ sau khi bỏ lỡ một liều dùng, đặc biệt ở những người đã sử dụng với liều lượng cao. Một số trường hợp có thể gặp tổn thương bàng quang

	trạng hoảng loạn và nghiến răng hàm thường gặp khi sử dụng meth ở liều cao.	trong bộ ba này.	khi sử dụng kết hợp với GBL. Đây là chất gây nghiện về mặt thể chất mạnh nhất trong ba loại chất này.
Mephedrone / cathinones	Ức chế tái hấp thu ba chất (dopamin, serotonin, noradrenalin), tương tự như cocain nhưng có tác dụng tăng cường cảm xúc và xã hội mạnh hơn cocain và thời gian tác dụng ngắn hơn: chất khuếch đại cảm xúc - xã hội. Chất kết nối.	Sự thân mật về mặt cảm xúc và thể chất sâu sắc. Cảm giác xúc giác được tăng cường (cảm giác chạm trở nên đặc biệt) giúp duy trì sự thân mật về thể chất. Sự ấm áp trong giao tiếp xã hội và cởi mở về mặt tình cảm. Cảm giác kết nối chân thành với đối tác, điều mà trải nghiệm khi tỉnh táo thường ít mang lại cho một số người.	Rủi ro tim mạch (rối loạn nhịp tim ở liều cao). Tiềm năng gây độc thần kinh. Gây rối loạn hệ thống serotonin tương tự như MDMA. Khả năng phát triển tình trạng dung nạp thuốc nhanh chóng. Tái sử dụng thuốc liên tục do thời gian tác dụng ngắn. Hiện tượng "xuống" đáng kể, bao gồm trầm cảm và lo âu.
MDMA (thường xuyên sử dụng kèm theo các chất khác).	Sự gia tăng serotonin: giải phóng oxytocin, sự thân mật về mặt cảm xúc, tác dụng gây đồng cảm, tăng cường cảm giác xúc giác, hưng phấn. Thường được thêm vào "bộ ba" vì những đặc tính cụ thể liên quan đến kết nối cảm xúc của nó.	Sự kết nối và chấp nhận cảm xúc sâu sắc nhất. Cảm giác được nhìn thấy và mong muốn một cách chân thật. Giảm bớt sự xấu hổ về mặt tình dục. "Thuốc gây tình yêu" trong bối cảnh các trải nghiệm tình cảm và tình dục mà ý thức thông thường hiếm khi tạo ra.	Độc tính thần kinh do serotonin khi sử dụng thường xuyên. Hiện tượng "buồn rầu ngày thứ ba" sau khi dùng MDMA là do cạn kiệt serotonin, gây ra các triệu chứng như trầm cảm, lo lắng và rút lui khỏi xã hội. Quá trình phục hồi đòi hỏi phải sửa chữa hệ thống serotonin cùng với việc cải thiện chức năng của dopamine. Giai đoạn nhạy cảm về mặt cảm xúc cao nhất thường xảy ra ngay sau khi sử dụng.

Mô hình "chemsex" thường xoay quanh những yếu tố sau:

* Sử dụng ma túy và hóa chất để tăng cường khoái cảm.
* Quan hệ tình dục không an toàn với nhiều đối tác.
* Tìm kiếm trải nghiệm tình dục mới lạ và kích thích.
* Áp lực từ cộng đồng hoặc cá nhân để tham gia vào các hoạt động này.
* Sử dụng Naloxone để phòng ngừa quá liều opioid.

THE CENTURION - Bản chất không phải là các chất, mà là trải nghiệm.

Hiểu rõ quá trình phục hồi sau việc sử dụng "chemsex" đòi hỏi phải hiểu những gì mà trải nghiệm đó mang lại—không phải là từng loại thuốc riêng lẻ, mà là tổng thể trạng thái mà chúng tạo ra khi kết hợp với nhau. Bản tóm tắt gọi các chất gây nghiện cụ thể là "Quỷ Chemsex" và cho rằng nó "vô hiệu hóa các thuật toán phát hiện mối đe dọa vốn có của người sử dụng." Tuy nhiên, cách diễn đạt này, mặc dù chính xác về mặt giảm thiểu tác hại, chỉ mô tả cơ chế mà không đánh giá đúng được sức mạnh của những gì đang được tìm kiếm.

Những gì mà "chemsex" mang lại – một cách trung thực và không hề đánh giá tiêu cực nhu cầu đó:

- Sự giải phóng tình dục: Đối với nhiều người mà tình dục đi kèm với sự xấu hổ, nội tâm đồng tính luyến ái hoặc gánh nặng lịch sử của việc thuộc về một cộng đồng bị hình sự hóa, bệnh lý hóa và tàn phá bởi AIDS trong ký ức còn sống - việc loại bỏ sự kìm hãm bằng hóa chất không phải là hành vi giải trí. Đó là sự giải phóng. Sự tự do khỏi sự xấu hổ mà các chất gây ra là có thật, và nó mang lại cơ hội tiếp cận một bản sắc tình dục mà họ cảm thấy không thể đạt được nếu không có chúng.
- Sự chấp nhận triệt để và cảm giác thuộc về: trong môi trường "chemsex" tốt nhất, nó mang đến một cộng đồng của sự chấp nhận triệt để - những không gian nơi tình dục đồng tính được tôn vinh dưới mọi hình thức, thay vì chỉ được dung thứ. Cảm giác thuộc về là chân thực. Sự kết nối là chân thực. Các chất gây nghiện khuếch đại điều đó về mặt sinh lý, nhưng điều đang được khuếch đại là một điều có thật.
- Sự thân mật về thể chất và tinh cảm cao độ: Mephedrone tăng cường xúc giác và MDMA tạo ra sự đồng cảm, mang lại những trải nghiệm về sự thân mật về thể chất và tinh cảm với cường độ mà ý thức thông thường hiếm khi đạt được. Đối với những người đã từng trải qua sự cô lập về mặt tình cảm, chấn thương trong các mối quan hệ hoặc khó khăn trong việc bộc lộ cảm xúc, mức độ kết nối mà chemsex mang lại dường như là con đường duy nhất để tiếp cận sự giao tiếp thực sự giữa con người.
- Sức bền và hiệu suất: Tinh thể methamphetamine có tác dụng kích thích mạnh mẽ và methamphetamine làm giảm mệt mỏi, cho phép hoạt động tình dục kéo dài hàng giờ hoặc thậm chí nhiều ngày, điều mà về mặt sinh học là không thể nếu không sử dụng chất này. Đối với những người cảm thấy mình không đủ khả năng trong hoạt động tình dục khi không dùng thuốc, sự cải

thiện chức năng này trở thành một nhu cầu chứ không chỉ là một lợi ích bổ sung.

- Trong các trường hợp sử dụng ketamine, chiều kích giải ly tạo ra khả năng tiếp cận những trạng thái ý thức cụ thể, được tìm kiếm vì đặc tính trải nghiệm của chúng, bên cạnh trải nghiệm tình dục.

Các chức năng này không biến mất khi các chất bị loại bỏ. Quá trình phục hồi phải giải quyết từng chức năng một—không phải bằng cách cho rằng chúng là ảo ảnh, mà bằng cách tìm ra những con đường thực sự, phi dược lý để đạt được những trải nghiệm tương tự.

Thực tế về việc cai nghiện đa chất.

THỰC TRẠNG "CENTURION" - Ba trường hợp cần rút lui đồng thời - Với các mức độ cấp bách khác nhau về mặt y tế.

⚠ Yếu tố nguy hiểm nhất trong quá trình cai nghiện hóa chất là GHB/GBL. NẾU BẠN SỬ DỤNG GHB/GBL THƯỜNG XUYÊN – VÀI LẦN MỖI NGÀY – HÃY TRÁNH NGỪNG SỬ DỤNG ĐỘT NGỘT. HÃY TÌM KIỂM TRA Y TẾ TRƯỚC KHI GIẢM LIỀU. Quá trình cai nghiện methamphetamine và quá trình cai nghiện mephedrone, mặc dù rất khó khăn, không gây nguy hiểm về mặt y tế theo cùng một cách.

Chất.	Cấp cứu y tế khi cai nghiện.	Thời gian đạt đỉnh độ khó.	Các triệu chứng cai nghiện chính bao gồm:
GHB / GBL	CẢNH BÁO - Nguy cơ co giật và rối loạn tâm thần. Không được ngừng thuốc đột ngột nếu sử dụng từ 3 lần mỗi ngày trở lên. Cần có sự giám sát của bác sĩ.	Thời gian từ 2 đến 72 giờ sau liều dùng cuối cùng - khoảng thời gian nguy hiểm cấp tính.	Co giật, trạng thái kích động, ảo giác, rối loạn tự chủ nghiêm trọng, lo lắng dữ dội, vã mồ hôi, tăng nhịp tim. Cần điều trị bằng baclofen hoặc benzodiazepine. Tham khảo hướng dẫn về GHB trong bộ tài liệu này để biết quy trình chi tiết.
Ma túy đá.	MỨC ĐỘ CAO - Gây tổn thương về mặt tinh thần nghiêm trọng; không gây nguy hiểm về mặt y tế trong tình trạng cấp tính.	Từ ngày 1 đến ngày 14 cho giai đoạn cấp tính; từ vài tuần đến vài tháng cho tình trạng mất hứng thú.	Mệt mỏi cực độ và ngủ quá nhiều (suy sụp), trầm cảm sâu sắc, mất hứng thú, thèm muốn mãnh liệt, lo lắng. Tình trạng "crash" do sử dụng methamphetamine sau một buổi quan hệ tình dục bằng hóa chất kéo dài vài ngày là một trong những biểu hiện nghiêm trọng nhất của hội chứng

			cai nghiện ở các loại thuốc kích thích.
Mephedrone / cathinones	Mức độ nghiêm trọng: Không gây nguy hiểm về mặt y tế cấp tính, nhưng có thể gây ra tình trạng căng thẳng tâm lý nghiêm trọng.	Ngày 1-5 đạt đỉnh điểm; cần vài tuần để tâm trạng trở lại bình thường.	Trầm cảm, lo lắng, mệt mỏi, mất hứng thú, suy giảm nhận thức, thèm muốn mạnh mẽ, tính khí thất thường. Thiếu hụt serotonin rõ rệt—trầm cảm có thể rất nghiêm trọng và cần được theo dõi.
MDMA (nếu sử dụng thường xuyên)	Thiếu hụt serotonin gây ra tình trạng trầm cảm nghiêm trọng sau khi sử dụng.	Ngày thứ 3 đến ngày thứ 7 là thời điểm đạt đỉnh; cần vài tuần đến vài tháng để phục hồi serotonin.	Trầm cảm "hậu sử dụng" nghiêm trọng (cảm giác buồn "thứ Ba" sau khi dùng MDMA), lo lắng, tê liệt cảm xúc, thu mình khỏi xã hội, suy giảm nhận thức. Tần suất sử dụng MDMA càng cao thì tình trạng cạn kiệt serotonin càng nghiêm trọng.

Cách tiếp cận lâm sàng: ưu tiên xử lý tình trạng ngừng sử dụng GHB, vì đây là cấp cứu y tế. Tình trạng "crash" do methamphetamine và hội chứng cai nghiện mephedrone sẽ xảy ra đồng thời nhưng không đe dọa tính mạng ngay lập tức. Việc điều trị hai tình trạng này có thể được thực hiện song song sau khi đã giải quyết vấn đề GHB.

Phần 2 — Bản thiết kế di truyền của bạn.

Tuyển tập này chỉ ra hai loại biến đổi di truyền cụ thể liên quan đến tác dụng của thuốc trong các hoạt động tình dục có sử dụng chất kích thích: COMT Val/Val (gây ra cảm giác thèm muốn nguy hiểm thông qua sự thiếu hụt dopamine) và các biến thể MTHFR (làm giảm tính toàn vẹn của lớp niêm mạc và làm suy yếu quá trình tổng hợp chất dẫn truyền thần kinh). Bộ xét nghiệm di truyền đầy đủ cho phục hồi sau khi sử dụng chất kích thích trong các hoạt động tình dục có sử dụng chất kích thích được xây dựng dựa trên các hướng dẫn cụ thể về từng loại chất, nhưng có những tác động riêng liên quan đến các hoạt động tình dục này:

Gen.	Biến thể.	Vai trò liên quan đến hóa chất trong tình dục.	Hậu quả của quá trình phục hồi.
COMT	Val/Val (rs4680) — Cấu trúc thể chất của chiến binh.	Yếu tố di truyền chính ảnh hưởng đến việc sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục. Gen COMT hoạt động nhanh dẫn đến mức độ dopamine cơ bản thấp, khiến người ta tìm kiếm các kích thích mạnh, bao gồm cả sự mới lạ và rủi ro trong quan hệ tình dục. Người "chiến binh" (The Warrior) tìm kiếm cường độ vì chỉ có cường độ mới cung cấp đủ tín hiệu dopamine.	Kiến trúc phục hồi phải cung cấp cường độ thực sự – cạnh tranh, thử thách thể chất, thành tựu sáng tạo, rủi ro có ý nghĩa. Người chiến binh rời bỏ hoạt động tình dục sử dụng hóa chất mà không xây dựng một kiến trúc cường độ tương đương sẽ tái nghiện, không phải do thất bại về mặt đạo đức, mà là do nhu cầu sinh học thần kinh.
MTHFR	C677T (rs1801133) và A1298C (rs1801131).	Bản tổng hợp này đặc biệt đề cập đến các biến thể của gen MTHFR, cho rằng chúng làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV thông qua việc suy giảm tính toàn vẹn của lớp niêm mạc—tức là rào cản vật lý của mô. Ngoài ra, nó còn gây ảnh hưởng đến quá trình tổng hợp chất dẫn truyền thần kinh, từ đó tác động đến sự	Bổ sung 5-MTHF giải quyết đồng thời vấn đề về tính toàn vẹn của niêm mạc và sự thiếu hụt trong quá trình tổng hợp các chất dẫn truyền thần kinh. Điều này là bắt buộc đối với những người mang biến thể MTHFR đang hồi phục sau hành vi tình dục sử dụng hóa chất, vì nó giải quyết cả yếu tố nguy cơ lây nhiễm HIV về mặt sinh lý và động lực thần kinh học thúc đẩy hành vi tình dục sử dụng hóa chất.

		lo lắng và mặc cảm mà hoạt động tình dục sử dụng hóa chất (chemsex) đang cố gắng kiểm soát.	
GABRA2	rs279858 / rs279845: kiểu gen nguy cơ cao.	Xác định mức độ nghiêm trọng của sự phụ thuộc vào GHB và nguy cơ gặp phải các triệu chứng cai nghiện. Những người mang gen GABRA2 có nguy cơ cao thường có mức độ ức chế GABA ở trạng thái bình thường thấp nhất—GHB mang lại hiệu quả giảm đau đáng kể mà những người này cảm nhận mạnh mẽ hơn những người khác.	Mức độ cao của gen GABRA2 đồng nghĩa với việc cần giảm liều GHB chậm hơn, nguy cơ gặp phải hội chứng cai nghiện kéo dài (PAWS) nghiêm trọng hơn và thời gian phục hồi mức GABA tự nhiên lâu hơn. Thông tin này cũng quan trọng để đánh giá nguy cơ co giật trong quá trình cai GHB, là thông tin thiết yếu cho đội ngũ y tế.
DRD2 / ANKK1	Taq1A alen A1 (rs1800497) — Hội chứng thiếu hụt phần thưởng.	Mật độ giảm của thụ thể D2 = tín hiệu dopamine không đủ mãn tính = thôi thúc mạnh mẽ tìm kiếm bất kỳ trải nghiệm nào có thể khắc phục sự thiếu hụt này. Việc sử dụng nhiều chất trong quan hệ tình dục (chemsex) làm tăng đột ngột nồng độ dopamine, mang lại cảm giác dễ chịu cho sự thiếu hụt này hiệu quả hơn so với hầu hết các trải nghiệm khác.	Người mang alen A1 của gen DRD2 không thể mong đợi cuộc sống thanh sạch sẽ đủ thỏa mãn nếu không chủ động xây dựng nhiều nguồn niềm vui mạnh mẽ. Việc phục hồi chỉ dựa vào một nguồn duy nhất là không đủ. Cấu trúc nghiện ngập tự nhiên phải thực sự đa kênh.
DAT1 / SLC6A3	10-repeat VNTR allele (rs28363170)	Mức độ biểu hiện của chất vận chuyển dopamine (DAT) cao hơn đồng nghĩa với tốc độ tái hấp thu dopamine nhanh hơn, dẫn đến mức độ sẵn có của dopamine ở trạng thái cơ bản thấp hơn, và do đó, phản	Đánh giá ADHD có ý nghĩa quan trọng về mặt lâm sàng trong quá trình phục hồi sau việc sử dụng hóa chất để kích thích tình dục (chemsex) – có khả năng là methamphetamine được sử dụng như một biện pháp tự điều trị cho chứng ADHD thực sự. Điều trị ADHD không sử dụng thuốc kích thích giúp giải quyết vấn đề gốc rễ đồng thời loại bỏ một

		ứng mạnh mẽ hơn đối với sự ức chế hoạt động của DAT bởi methamphetamine. Điều này cũng liên quan chặt chẽ đến ADHD; việc sử dụng methamphetamine để tự điều trị ADHD là một con đường tình dục hóa chất đã được ghi nhận.	trong những yếu tố thúc đẩy việc sử dụng methamphetamine.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Biến thể ngắn/ngắn của gen — giảm biểu hiện chất vận chuyển serotonin.	Mức độ nhạy cảm với lo lắng cao hơn có thể liên quan đến nguy cơ hành vi tình dục bị thúc đẩy bởi sự xấu hổ, và phản ứng mạnh mẽ hơn với tác dụng ức chế SERT của mephedrone và MDMA (tạo ra cảm giác ấm áp và được chấp nhận). Người có kiểu tính cách "ngắn/ngắn" có thể thấy tác động serotonin của mephedrone và MDMA là khía cạnh hấp dẫn nhất của hoạt động tình dục sử dụng chất kích thích.	Việc phục hồi serotonin là ưu tiên hàng đầu, tương đương với việc phục hồi dopamine ở những người mang gen SLC6A4 ngắn/ngắn. Lo lắng và cảm giác tội lỗi xuất hiện trước khi sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục có nguồn gốc sinh học, không phải đạo đức, và cần được giải quyết cả về mặt sinh học lẫn trị liệu.
CYP2B6	*6/*6 người chuyển hóa kém (rs3745274)	Quá trình chuyển hóa GHB — những người có hoạt tính enzyme CYP2B6 kém sẽ tích lũy GHB và norketamine ở mức độ cao hơn trong máu. Thông tin này được đề cập trong phần "Rủi ro gây rối loạn nhận thức" của tài liệu tham khảo. Trong bối cảnh sử dụng chất kích thích tình dục, những người có hoạt tính enzyme	Thông tin quan trọng dành cho đội ngũ y tế điều trị hội chứng cai nghiện GHB và giảm liều: Những người có kiểu gen CYP2B6 làm suy giảm khả năng chuyển hóa cần dùng liều baclofen thấp hơn và được theo dõi cẩn thận hơn do nguy cơ tích tụ thuốc.

		CYP2B6 kém có thể phát triển sự nghiện GHB nhanh hơn và ở liều lượng thấp hơn so với những người khác.	
FAAH	C385A (rs324420) — giảm hoạt động của enzyme FAAH.	Gen liên quan đến sự chuyển hóa nội sinh cannabinoid. Điều này có thể quan trọng nếu cần sa là một phần của hành vi tình dục sử dụng chất kích thích (phổ biến, đặc biệt để giảm lo lắng do chất kích thích). Nó cũng ảnh hưởng đến lượng anandamide—hợp chất tự nhiên liên quan đến sự gắn kết xã hội và cảm giác hưng phấn.	Các đối tượng mang kiểu gen FAAH A/A có mức độ anandamit tự nhiên cao hơn, điều này đồng nghĩa với việc họ có khả năng tự nhiên lớn hơn cho sự gắn kết xã hội và niềm vui mà hóa chất trong quan hệ tình dục thường gây ra. Tập thể dục và giao tiếp xã hội kích hoạt hệ thống này. Con đường phục hồi tự nhiên ở những đối tượng này phần nào liên quan đến hệ endocannabinoid.

Phần 3 — Quy trình giải độc — Được thiết kế theo thực tế sử dụng đa chất.

THE CENTURION — Ba lộ trình phục hồi, một người, một kế hoạch phối hợp.

Quá trình phục hồi từ tình trạng sử dụng chất kích thích trong quan hệ tình dục không thể được quản lý bằng một phương pháp duy nhất. Ba loại chất chính đòi hỏi ba lộ trình phục hồi song song, mỗi lộ trình có thời gian, yêu cầu y tế và chiến lược bổ sung riêng. Các lộ trình này không thay thế lẫn nhau—chúng diễn ra đồng thời và được phối hợp chặt chẽ.

Nguyên tắc ưu tiên: Xử lý tình trạng GHB trước (tình huống cấp cứu y tế), thiết lập nền tảng y tế và hỗ trợ cho cả ba trường hợp, sau đó từng bước xây dựng cấu trúc phục hồi về mặt hành vi và mối quan hệ.

Theo dõi số 1: GHB/GBL - Ưu tiên y tế.

Nếu bạn sử dụng GHB/GBL ba lần hoặc nhiều hơn mỗi ngày, đây là ưu tiên y tế hàng đầu của bạn. Không nên tự mình xử lý tình trạng cai GHB. Toàn bộ quy trình điều trị GHB được mô tả trong hướng dẫn GHB thuộc loạt tài liệu này sẽ được áp dụng. Các yếu tố quan trọng:

- Giảm liều Baclofen dưới sự giám sát của bác sĩ - biện pháp can thiệp cụ thể về mặt dược lý để điều trị hội chứng cai thuốc GABA-B.
- Nếu không có thuốc baclofen, sử dụng phác đồ liều cao benzodiazepine dưới sự giám sát của bác sĩ.
- Trạng thái biến thể GABRA2 ảnh hưởng đến thời gian giảm liều – các biến thể có nguy cơ cao đòi hỏi phải giảm liều chậm hơn.
- Liều dùng bổ sung bắt đầu từ ngày 1:
  * Magnesium glycinate (400–600mg, chia thành nhiều lần uống)
  * P5P (25–50mg)
  * 5-MTHF (400mcg)
  * L-theanine (200–400mg, dùng khi cần thiết)
- Selank (dạng xịt mũi) để kiểm soát lo lắng trong quá trình giảm liều - không gây nghiện, trực tiếp liên quan đến phục hồi hệ thống GABA-B.
- Epitalon giúp điều chỉnh cấu trúc giấc ngủ trong giai đoạn phục hồi khi dùng thuốc vào ban đêm.

Theo dõi số 2: Methamphetamine tinh thể - Quá trình tái tạo dopamine.

Quá trình điều trị nghiện methamphetamine bắt đầu đồng thời với việc quản lý y tế đối với GHB. Không có tình trạng cấp cứu y tế nào trực tiếp do hội chứng cai nghiện methamphetamine gây ra, nhưng "cơn trầm cảm" sau khi sử dụng

methamphetamine kéo dài nhiều ngày trong các buổi quan hệ tình dục bằng hóa chất là một trong những trạng thái tâm lý nghiêm trọng nhất trong lĩnh vực y học điều trị nghiện. Hãy chuẩn bị cho nó.

- Cho phép xảy ra sự cố: Giai đoạn 01 (Trú ẩn), nghỉ ngơi, bổ sung nước và ăn thức ăn giàu protein khi cảm thấy thèm ăn.
- Tyrosine (500–1000mg, buổi sáng, uống cách xa bữa ăn có nhiều protein): tiền chất của dopamine — bắt đầu dùng từ ngày thứ 3-5 khi ăn uống đều đặn.
- NAC (600mg, hai lần mỗi ngày cùng với bữa ăn): điều hòa sự cân bằng của glutamate; giảm thèm muốn.
- Uridine + DHA + CDP-Choline (Bộ tăng cường chức năng não): Tăng mật độ thụ thể D2 — phục hồi cấu trúc của hệ thống dopamine.
- Bài tập nên bắt đầu càng sớm càng tốt - BDNF là tín hiệu phục hồi cho tổn thương trục thần kinh dopamin do sử dụng methamphetamine.
- Semax (dạng xịt mũi): Tăng cường BDNF và phục hồi vỏ não trước trán; tình trạng suy giảm nhận thức sau các buổi quan hệ tình dục sử dụng methamphetamine có thể cải thiện nhờ thuốc này.
- BPC-157: trực tiếp khắc phục sự rối loạn hệ thống dopamine do tác động của các chất kích thích trong các mô hình nghiên cứu.

Phần 3: Mephedrone và Cathinones - Tái tạo Serotonin.

Quá trình phục hồi sau sử dụng mephedrone và cathinone có cấu trúc tương tự như quá trình phục hồi sau sử dụng cocaine (ức chế tái hấp thu ba chất), nhưng với một thành phần serotonin mạnh hơn, tương tự như MDMA. Khía cạnh serotonin đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong quá trình phục hồi từ việc sử dụng các chất kích thích trong hoạt động tình dục vì sự gia tăng đột ngột của serotonin do mephedrone gây ra đã mang lại cảm giác thân mật và ấm áp, khiến cho hoạt động tình dục có vẻ như là một kết nối thực sự.

- 5-HTP (50–100mg, vào buổi tối): tiền chất của serotonin - thực phẩm bổ sung quan trọng nhất cho tình trạng cảm xúc u ám và xa lánh xã hội trong quá trình phục hồi sau sử dụng mephedrone.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, buổi sáng): hỗ trợ quá trình methyl hóa cơ bản; đây là một thành phần không thể thiếu trong chế độ ăn cho những người có biến thể MTHFR.
- Inositol (4-12g, chia nhỏ dùng trong các bữa ăn): điều chỉnh độ nhạy của thụ thể serotonin; đặc biệt hữu ích cho tình trạng lo lắng và thèm muốn ám ảnh thường gặp trong quá trình phục hồi sau sử dụng mephedrone.
- Omega-3 giàu EPA (2–4g mỗi ngày): hỗ trợ tâm trạng và chống viêm thần kinh.
- Nếu MDMA được sử dụng thường xuyên: tình trạng cạn kiệt serotonin có thể rất nghiêm trọng - cần ít nhất từ 6 đến 8 tuần trước khi kỳ vọng sự phục hồi tâm trạng thực sự; 5-HTP và nghỉ ngơi là những phương pháp chính.

Thời gian phục hồi kết hợp cho việc cai nghiện liên quan đến "chemsex".

Thời gian biểu.	GHB / GBL track.	Không có thông tin nào về "meth track" trong yêu cầu của bạn. Vui lòng cung cấp thêm ngữ cảnh hoặc câu hỏi cụ thể để tôi có thể hỗ trợ bạn tốt hơn.	Không có thông tin nào về "mephedrone track" trong yêu cầu của bạn. Vui lòng cung cấp thêm ngữ cảnh hoặc câu hỏi cụ thể hơn để tôi có thể hỗ trợ bạn.
Giờ 0-72.	Tình huống cấp cứu y tế. Quy trình sử dụng thuốc Baclofen hoặc Benzodiazepine. Theo dõi sát sao. Thực hiện các biện pháp phòng ngừa co giật. Đây là ưu tiên hàng đầu trong tình huống này – mọi việc khác phải chờ.	Mệt mỏi. Ngủ nhiều. Giấc ngủ quá mức. Đừng chống lại điều đó. Cơ thể đang đòi hỏi nghỉ ngơi. Uống nước. Ăn những gì bạn có thể.	Trạng thái trầm cảm và suy sụp tinh thần. Cho phép nghỉ ngơi. Nghỉ ngơi là phương pháp điều trị.
Ngày 3–7	Nguy cơ cấp tính giảm nếu được điều trị y tế. Hệ thống GABA vẫn bị suy giảm nghiêm trọng. Sử dụng magnesium, L-theanine, Selank để giảm lo lắng. Không nên giảm liều thuốc an thần (benzodiazepine) đột ngột.	Trầm cảm nặng và mất khả năng cảm nhận niềm vui. Đây là giai đoạn khó khăn nhất khi sử dụng methamphetamine. Giao thức 01. Liên hệ hỗ trợ. Bắt đầu bổ sung tyrosine và NAC nếu ăn được.	Thời điểm trầm cảm và lo lắng đạt đỉnh. Bắt đầu sử dụng 5-HTP. Hỗ trợ chất tiền thân của serotonin. Cảm giác thờ ơ là dấu hiệu hệ thống đang tái tạo.
Tuần 1–4	Quá trình giảm liều GHB tiếp tục dưới sự giám sát của bác sĩ. Tăng cường các chất bổ sung. Uống Selank hàng ngày để giảm lo lắng. Chất lượng giấc ngủ đang dần cải thiện với Epitalon. Quá trình tăng cường thụ thể GABA đang được thực hiện.	Mất khả năng cảm nhận khoái cảm chiếm ưu thế. Bắt đầu tập luyện – bắt buộc, không được bỏ qua. Sử dụng NAC và Brain Stack. Mong muốn kết hợp sử dụng methamphetamine và quan hệ tình dục xuất hiện là tín hiệu thèm muốn mạnh nhất.	Cải thiện tâm trạng dần dần. Việc thu mình khỏi xã hội có thể cảm thấy rất tiêu cực— sự gắn kết do serotonin mang lại đã biến mất. Sử dụng 5-HTP và inositol. Tái hòa nhập xã hội một cách nhẹ nhàng.
Tháng 1–3	Quá trình giảm liều GHB có thể đang hoàn thành	Sự tăng cường thụ thể D2 đang diễn ra đáng kể.	Hệ thống serotonin đang dần phục hồi.

	hoặc ở giai đoạn cuối. Hệ thống GABA đang phục hồi đáng kể. Các đợt hội chứng cai nghiện (PAWS) - các cơn lo lắng - cần được xử lý bằng kỹ thuật thở 4-7-8 và Selank.	Cảm giác thăng hoa thực sự đang quay trở lại. Sự minh mẫn về nhận thức được cải thiện. Phản ứng tình dục đang phục hồi – có thể gây nhầm lẫn nếu không có bối cảnh về tác động hóa học.	Sự dễ dàng trong giao tiếp xã hội bắt đầu trở lại từ từ. Cảm xúc ấm áp mà mephedrone từng mang lại bắt đầu xuất hiện – một cách thận trọng và không liên tục – trong những mối quan hệ thực sự.
Tháng 3 đến tháng 12.	Quá trình cai GHB đã hoàn thành phần lớn với việc giảm liều phù hợp. Tăng cường tự nhiên của hệ thống GABA thông qua các bài tập thở và vận động. Các đợt "PAWS" (hội chứng cai nghiện sau sử dụng chất kích thích) đang giảm dần.	Hệ thống dopamine trở lại mức gần như bình thường. Ham muốn tình dục tự nhiên đang dần phục hồi. Tình trạng "mất cảm xúc" (dưới đây) đang được cải thiện. Tính chất cưỡng chế của mối liên hệ giữa sử dụng methamphetamine và hoạt động tình dục đang suy yếu.	Mức serotonin cơ bản đã phục hồi. Sự tự tin trong giao tiếp xã hội mà không cần thuốc trở nên dễ dàng hơn. Cảm giác thân mật mà mephedrone mang lại có thể bắt đầu được tìm thấy trong những mối quan hệ thực sự.

Phần 4 — Tái tạo sinh học — Cấu trúc thống nhất.

Bộ sản phẩm hỗ trợ phục hồi sau sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục tích hợp các hướng dẫn riêng lẻ về GHB, methamphetamine và cocaine/mephedrone, đồng thời bổ sung các yếu tố đặc thù cho việc phục hồi sau sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục. Mục tiêu: đồng thời khôi phục chức năng GABA-B (hướng dẫn về GHB), tăng cường tổng hợp dopamine và mật độ D2 (hướng dẫn về methamphetamine) và cải thiện mức serotonin (hướng dẫn về mephedrone/MDMA) - đồng thời giải quyết nền tảng methyl hóa, yếu tố cơ bản cho cả ba.

4.1 - Nền tảng Methyl hóa - Bắt buộc cho tất cả các chương trình.

Bổ sung.	Liều dùng.	Thời gian.	Tại sao điều này lại đặc biệt quan trọng đối với quá trình phục hồi sau tình trạng sử dụng hóa chất trong hoạt động tình dục?
5-MTHF (L-methylfolate)	400–1000 mcg mỗi ngày.	Buổi sáng với đồ ăn.	Tài liệu này đặc biệt đề cập đến các biến thể MTHFR làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV thông qua tổn thương niêm mạc. 5-MTHF trực tiếp giải quyết vấn đề này - hỗ trợ sự toàn vẹn của niêm mạc ở cấp độ tế bào - đồng thời cung cấp sự hỗ trợ cho quá trình tổng hợp chất dẫn truyền thần kinh, là nền tảng cho cả ba lộ trình phục hồi. Đối với phục hồi sau sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục (chemsex), đây là thực phẩm bổ sung quan trọng nhất để giải quyết cả yếu tố nguy cơ HIV về mặt thể chất và các yếu tố kích thích thần kinh.
Methylcobalamin (B12)	1000–2000 mcg dưới lưỡi.	Chào buổi sáng.	Tương tác hiệp đồng với 5-MTHF. Sự suy giảm đa hệ thống do sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục (đồng thời ảnh hưởng đến dopamine, serotonin, GABA) gây áp lực tối đa lên các con đường tổng hợp phụ thuộc vào vitamin B12. Dạng dưới lưỡi để hấp thụ tốt nhất. Hỗ trợ sự toàn vẹn của myelin, điều này

			liên quan đến tổn thương thần kinh do sử dụng methamphetamine.
P5P (vitamin B6 hoạt tính)	25–50mg	Chào buổi sáng.	Yếu tố đồng trợ giúp tổng hợp GABA (đường dùng GHB), dopamine (đường dùng methamphetamine) và serotonin (đường dùng mephedrone) cùng lúc. Các enzyme phụ thuộc P5P chịu áp lực tối đa trong quá trình phục hồi sau sử dụng hóa chất để quan hệ tình dục. Đây là yếu tố không thể thiếu trên cả ba đường dùng.
Magnesium glycinate.	400–600mg nguyên tố.	Buổi sáng và buổi tối.	Sản phẩm bổ sung thể chất ưu tiên hàng đầu, hỗ trợ đồng thời hai trong ba liệu trình sau: hỗ trợ hệ thống GABA-B (liệu trình GHB) và điều hòa NMDA / giảm lo lắng (liệu trình cai nghiện methamphetamine). Ngoài ra, sản phẩm này còn hỗ trợ chức năng tim mạch - điều quan trọng khi xét đến tác động của mephedrone và methamphetamine lên tim. Bắt đầu từ ngày 1.

4.2 – Bộ sản phẩm tích hợp các chất dẫn truyền thần kinh.

Bổ sung.	Liều dùng.	Thời gian.	Không có nội dung để dịch.	Notes
L-Tyrosine	500–2000mg	AM, không có protein.	Methamphetamine (meth) có thể ảnh hưởng đến hệ thống dopamin trong não.	Bắt đầu ngày thứ 3-5 khi ăn uống bình thường. Chất tiền chất của dopamine – giải quyết tình trạng thiếu hụt chính trong quá trình sử dụng methamphetamine. Tránh các thực phẩm giàu protein để tăng cường hấp thu.
NAC	600-1200mg, hai lần mỗi	Buổi sáng và buổi tối, kèm	Tất cả các bản nhạc.	Cân bằng glutamate có liên quan đến cả

	ngày.	theo thức ăn.		ba chương trình. Bắt đầu từ ngày 1. Có bằng chứng về giảm thèm muốn ở tất cả các loại chất gây nghiện. Ngoài ra, nó còn có tác dụng bảo vệ gan.
Uridine + DHA + CDP-Choline (Bộ sản phẩm hỗ trợ não).	250mg UMP + 1g DHA + 250mg CDP-choline.	Chào buổi sáng!	Methamphetamine (meth) có thể ảnh hưởng đến hệ thống dopamin trong não. Dopamine là một chất dẫn truyền thần kinh quan trọng, đóng vai trò trong nhiều chức năng như: * Vận động * Niềm vui và sự hài lòng * Động lực * Học tập và trí nhớ Sử dụng methamphetamine có thể làm tăng nồng độ dopamine trong não, gây ra cảm giác hưng phấn và khoái cảm. Tuy nhiên, việc sử dụng lâu dài hoặc quá mức có thể dẫn đến: * Suy giảm khả năng sản xuất dopamine tự	Sự tăng cường thụ thể D1/D2 - quá trình phục hồi cấu trúc của hệ thống dopamin bị tổn thương do sử dụng methamphetamine. Đây là một quá trình lâu dài, có thể mất vài tuần đến vài tháng, nhưng là phương pháp phục hồi thụ thể được hỗ trợ bằng nhiều bằng chứng nhất hiện nay.

			nhiên của cơ thể * Mất kiểm soát việc sử dụng chất kích thích * Các vấn đề sức khỏe tâm thần như trầm cảm và lo âu * Rối loạn vận động * Nghiện Nếu bạn hoặc người thân đang gặp vấn đề với việc sử dụng methamphetamine, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ các chuyên gia y tế.	
5-HTP	50–100mg	Buổi tối, 30 phút trước khi đi ngủ.	Mephedrone / MDMA / serotonin	Chất tiền chất của serotonin – giải quyết tình trạng thiếu hụt serotonin ba giai đoạn (do mephedrone + MDMA + và toàn bộ hệ thống). Rất quan trọng cho sự phục hồi tâm trạng và giấc ngủ. Sự trở lại cảm giác thoải mái trong giao tiếp bắt đầu từ đây.
L-Theanine	200–400mg	Khi cần thiết, từ 2 đến 3 lần mỗi ngày.	GHB / lo lắng	Thuốc giảm lo âu tác động lên hệ GABA và điều hòa hoạt động của NMDA. Không gây nghiện. Đặc biệt quan trọng trong giai đoạn lo lắng nghiêm trọng khi sử dụng GHB. Công cụ hỗ trợ hệ GABA không dùng thuốc

				chính trong giai đoạn cấp tính.
Taurine	1-2g mỗi ngày.	Cùng với bữa ăn.	GHB / GABA	Hỗ trợ thụ thể GABA; bảo vệ thần kinh; bảo vệ gan - có liên quan đến người sử dụng GBL vì gan xử lý chất tiền thân. Bắt đầu sau khi quá trình giảm dần liều GHB đã bắt đầu, không phải trong giai đoạn điều trị y tế tích cực.
Inositol.	4-12g (điều chỉnh liều lượng).	Chia nhỏ thành các bữa ăn.	Mephedrone / serotonin	Độ nhạy của thụ thể serotonin; giảm lo lắng; bằng chứng về tính chất cưỡng chế của cơn thèm. Đặc biệt liên quan đến cơn thèm hóa chất ám ảnh thường gặp trong quá trình hồi phục.
Omega-3 EPA + DHA	2-4g mỗi ngày.	Với thức ăn, buổi sáng.	Tất cả các bản nhạc.	Chống viêm thần kinh; hỗ trợ BDNF; cải thiện tâm trạng (chủ yếu chứa EPA); hỗ trợ màng tế bào cho phục hồi thụ thể (chứa DHA). Giúp giải quyết tổn thương do cả ba yếu tố đồng thời.
Nấm chúa (Lion's Mane).	500–1000mg	Chào buổi sáng.	Ma túy methamphetamine / nhận thức	Kích thích NGF và BDNF. Giải quyết sự ức chế trực tiếp của methamphetamine đối với các phân tử liên quan đến khả năng tái tạo thần kinh. Phục hồi chức năng nhận thức – tình trạng "mờ" sau các buổi quan hệ tình dục sử dụng methamphetamine là một trong những rối loạn nhận thức rõ rệt nhất trong y học điều trị nghiện.

4.3 — Lớp peptide.

Peptide	Cơ chế tác động trên các loại hình sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục.	Không có nội dung để dịch.	Notes
BPC-157	Điều chỉnh nồng độ dopamine và serotonin; điều hòa hệ thống GABA-B; phục hồi chức năng đường ruột - não bộ; tác dụng chống viêm; thúc đẩy quá trình chữa lành mô.	Tất cả các loại thuốc - sử dụng đa chất.	Peptide đa năng nhất trong khuôn khổ phục hồi sau sử dụng hóa chất. Nó tác động đồng thời lên dopamine (meth), serotonin (mephedrone), GABA-B (GHB) và hỗ trợ phục hồi hệ tiêu hóa (tất cả các chất này đều gây rối loạn hệ vi sinh đường ruột). Bắt đầu từ ngày 1 của giai đoạn sau giải độc. Sử dụng bằng đường uống hoặc tiêm dưới da.
Selank	Thuốc an thần tác động lên hệ GABA và serotonin; giảm lo lắng mà không gây nghiện; đặc biệt hữu ích trong việc giảm lo lắng khi cai GHB và điều trị tình trạng thiếu serotonin do sử dụng mefedrone.	Không có thông tin nào về tác dụng của việc sử dụng đồng thời GHB và mephedrone.	Peptide quan trọng nhất để giải quyết các vấn đề liên quan đến lo âu, bao gồm cả lo âu do ngừng sử dụng GABA (liên quan đến GHB) và lo âu liên quan đến serotonin (liên quan đến mephedrone/MDMA). Không gây nghiện. Sử dụng đường mũi. Dùng hàng ngày trong giai đoạn cấp tính.
Semax	Tăng cường BDNF và NGF; phục hồi nhận thức; điều chỉnh dopamine; phục hồi vỏ não trước.	Đường dùng methamphetamine - ảnh hưởng đến nhận thức.	Tình trạng suy giảm nhận thức do các buổi quan hệ tình dục tập trung vào sử dụng methamphetamine kéo dài nhiều ngày là rất nghiêm trọng. Semax giúp khắc phục sự ức chế BDNF mà methamphetamine gây ra và hỗ trợ phục hồi chức năng của vỏ não trước, từ đó giúp đưa ra những quyết định sáng suốt trong quá trình hồi phục. Sử dụng bằng đường mũi. Bắt đầu tuần 1.
Epitalon	Kiến trúc giấc ngủ; con đường của tuyến tạng; chuẩn hóa nhịp sinh học.	GHB dùng để ngủ.	Mô hình dùng thuốc GHB vào ban đêm gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến nhịp sinh học. Epitalon hỗ trợ tuyến tạng thông qua việc giảm dần

			liều GHB, loại bỏ cơ chế kích thích giấc ngủ từ bên ngoài. Giai đoạn đầu: 4-6 tuần.

Phần 5 - Sức khỏe tình dục và phục hồi.

THE CENTURION - Kích thước mà quá trình phục hồi thông thường bỏ qua và quá trình phục hồi từ sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục không thể giải quyết.

Mỗi hướng dẫn về chất gây nghiện khác trong loạt bài này đều có một phần về sức khỏe tình dục, thường ngắn gọn hoặc chỉ đề cập mang tính phụ. Hướng dẫn về "chemsex" không thể làm như vậy. Trải nghiệm tình dục là bối cảnh chính mà toàn bộ hành vi sử dụng đa chất đã hình thành. Quá trình hồi phục từ "chemsex"—về mặt sinh học, tâm lý và các mối quan hệ—chỉ thực sự hoàn thiện khi chúng ta trực tiếp giải quyết khía cạnh tình dục.

Phần này được trích trực tiếp từ loạt giao thức 35S trong tuyển tập (các giao thức chuyên sâu dành cho nhóm đối tượng này) và từ nội dung phục hồi tình dục trong Tập V của tuyển tập.

5.1 — Đánh giá y tế toàn diện về sức khỏe tình dục.

THE CENTURION — Các xét nghiệm không thể trì hoãn.

Trước khi bắt đầu bất kỳ công việc phục hồi nào liên quan đến vấn đề tình dục: cần thực hiện đánh giá y tế. Những xét nghiệm này là bắt buộc và nên được thực hiện trong tuần đầu tiên của quá trình phục hồi, không phải khi bạn cảm thấy sẵn sàng.

- Xét nghiệm HIV: Sử dụng xét nghiệm kháng nguyên/kháng thể thế hệ thứ tư. Nếu có khả năng phơi nhiễm gần đây, hãy bắt đầu điều trị bằng thuốc phòng ngừa sau phơi nhiễm (PEP) nếu trong vòng 72 giờ. Nếu kết quả dương tính với HIV: liên hệ ngay với bác sĩ chuyên khoa về HIV. Có sẵn các phương pháp điều trị hiệu quả, giúp bệnh nhân có cuộc sống và sức khỏe tình dục đầy đủ. U=U là sự thật.
- Xét nghiệm các bệnh lây truyền qua đường tình dục:

  * Bệnh lậu (lấy mẫu từ niệu đạo, trực tràng, họng)
  * Bệnh gi chlamydia (lấy mẫu từ cùng các vị trí trên)
  * Nguyên hồng cầu (xét nghiệm huyết thanh)
  * Virus herpes (xét nghiệm huyết thanh nếu chưa từng xét nghiệm trước đây)
  * Viêm gan C (nếu có sử dụng ma túy đường tĩnh mạch, bao gồm cả việc "tiêm")
  * Viêm gan B (xét nghiệm huyết thanh và tình trạng tiêm chủng).
- Tiêm vắc xin viêm gan B nếu chưa có miễn dịch: Liều tiêm ba mũi giúp bảo vệ suốt đời.
- Tiêm vắc xin HPV nếu đủ điều kiện (từ độ tuổi lên đến 45 trong nhiều hướng dẫn): làm giảm đáng kể nguy cơ ung thư liên quan đến HPV.
- Tiêm phòng bệnh đậu mùa khỉ nếu chưa được miễn dịch và đang ở khu vực có dịch: sử dụng hai liều vắc-xin Jynneos. Bệnh đậu mùa khỉ lây lan trong các

mạng lưới tình dục, nơi thường xảy ra các hoạt động tình dục nguy hiểm (chemsex).

- Xét nghiệm công thức máu (CBC) để phát hiện tình trạng giảm bạch cầu trung tính do levamisol, đặc biệt nếu sử dụng cocain là một phần của vấn đề.
- Xét nghiệm chức năng gan và thận toàn diện: quan trọng đối với người sử dụng GBL (đường chuyển hóa trong gan) và bất kỳ ai sử dụng ma túy đường tĩnh mạch.
- Đánh giá tim mạch: Điện tâm đồ (ECG) nếu có sử dụng methamphetamine hoặc mephedrone đáng kể. Theo dõi huyết áp.

Lịch trình xét nghiệm sức khỏe tình dục định kỳ trong quá trình hồi phục: tối thiểu mỗi 3 tháng một lần trong năm đầu tiên. Tần suất có thể cao hơn nếu đang hoạt động tình dục. Xét nghiệm không mang tính trừng phạt mà là một cách để bạn quan tâm đến sức khỏe của mình.

5.2 – Cạm bẫy của sự thân mật hóa học.

THE CENTURION - Bách khoa toàn thư gọi chính xác điều này là "Một khoảng trống trong kiến thức".

Cuốn sách tổng hợp viết về "bẫy thân mật hóa học" như sau: "Đối với nhiều người đang trong quá trình hồi phục, trải nghiệm tình dục đầu tiên khi không sử dụng chất kích thích không phải là sự trở lại. Nó là một khởi đầu mới. Với mỗi ly rượu, mỗi lần dùng thuốc, mọi cuộc gặp gỡ thân mật đều bị chi phối bởi hóa chất. Hệ thần kinh chưa từng học cách chịu đựng sự trần trụi của những tiếp xúc chân thật – sự phơi bày, sự không chắc chắn, và chiều sâu cảm xúc mà khi không có bất kỳ yếu tố nào làm giảm bớt, sẽ xuất hiện giữa hai người. Đây không phải là một thất bại về mặt đạo đức. Đó là một khoảng trống trong quá trình học hỏi."

Trong quá trình phục hồi sau việc sử dụng ma túy trong quan hệ tình dục, khoảng trống này thường sâu sắc hơn so với bất kỳ hình thức phục hồi nào khác liên quan đến chất gây nghiện. Các loại thuốc không phải là yếu tố phụ trong hoạt động tình dục; chúng là điều kiện tiên quyết để có thể quan hệ tình dục. Hệ thần kinh chưa từng được rèn luyện các kỹ năng của sự thân mật tình dục khi tỉnh táo vì cơ hội để trải nghiệm sự thân mật tình dục khi tỉnh táo gần như không tồn tại.

Điều này có ý nghĩa gì đối với quá trình hồi phục: trải nghiệm tình dục đầu tiên khi không sử dụng chất kích thích sau thời gian "chemsex" thực sự là một lĩnh vực hoàn toàn mới. Nó không phải là sự tái hiện của bản thân tình dục trước khi sử dụng ma túy. Với nhiều người trong quá trình hồi phục này, không hề có một "bản thân tình dục" nào tồn tại trước khi sử dụng chất kích thích – thói quen "chemsex" bắt đầu từ những năm tháng hình thành và phát triển về mặt tình dục.

5.3 — The Flatline

THE CENTURION — Mùa giải mà cảm giác như một sự mất mát vĩnh viễn, và nó không phải là vậy.

Cuốn sách tổng hợp mô tả hiện tượng "mất hứng": "Giai đoạn phục hồi ban đầu mang lại sự im lặng cho nhiều người, nơi mà ham muốn từng tồn tại. Không có kích thích. Không có hứng thú. Không có sự thôi thúc nào đối với bất kỳ hình thức thân mật nào." Trong quá trình phục hồi sau sử dụng hóa chất để quan hệ tình dục, hiện tượng "mất hứng" gần như phổ biến—bởi vì các hệ thống dopamine và serotonin đã bị dư thừa để tạo ra trạng thái cực kỳ hưng phấn tình dục, và bộ não tạm thời vô hiệu hóa các mạch kích thích tình dục vốn đã bị kích thích quá mức.

Trải nghiệm ngừng tim.	Điều gì đang thực sự xảy ra?	Bạn muốn tôi giúp gì?
Không có ham muốn tình dục – hoàn toàn không có sự kích thích hoặc hứng thú.	Hệ thống dopamine và serotonin bị cạn kiệt; mạch điện thần kinh liên quan đến phần thưởng đang điều chỉnh để tránh các tín hiệu nhân tạo quá mạnh; não bộ đang tái xây dựng khả năng nhạy cảm với kích thích tự nhiên, vốn đã bị "ghi đè" bởi nhiều năm tác động hóa học.	Hướng dẫn trong tài liệu này: không nên hoảng loạn, không nên thử nghiệm, không nên ép buộc. Đây là một giai đoạn, không phải là phán quyết. Chăm sóc "đất" - giấc ngủ, tập thể dục, dinh dưỡng, kết nối - nền tảng để khôi phục ham muốn. Giai đoạn "dẹt" sẽ kết thúc. Thời gian có thể khác nhau: từ 1 đến 3 tháng đối với việc sử dụng methamphetamine hoặc hóa chất trong quan hệ tình dục; từ 3 đến 6 tháng trở lên đối với các hành vi liên quan đến việc sử dụng MDMA thường xuyên.
Quan hệ tình dục khi không sử dụng chất kích thích có thể cảm thấy vô vị, máy móc hoặc khó để đạt được sự hưng phấn.	Hệ thần kinh đã học rằng sự kích thích tình dục tương đương với trạng thái sử dụng ma túy. Trạng thái sử dụng ma túy hiện không có. Cấu trúc gây hưng phấn vẫn đang tìm kiếm tác nhân kích thích quen thuộc. Đường dẫn tự nhiên gây hưng phấn vẫn còn nhưng chưa quen thuộc.	Tiếp xúc thể chất không mang tính tình dục trước: chạm, xoa bóp, ôm... mà không đòi hỏi bất kỳ sự "diễn" nào. Tái giới thiệu dần dần các trải nghiệm gợi cảm mà không có áp lực về hiệu suất tình dục. Xấu hổ tình dục thường là một yếu tố tiềm ẩn ở đây - có thể cần hỗ trợ tâm lý.
Cố gắng kiểm tra xem hàm đã trả về hay chưa.	Việc xem phim khiêu dâm để kiểm tra xem sự hưng phấn có còn hoạt động hay không, hoặc việc liên tục theo dõi các dấu hiệu phản ứng, tạo ra sự lo lắng trong một hệ thống cần được phục hồi thông qua nghỉ ngơi. Mỗi lần kiểm tra lại trì hoãn quá trình phục hồi.	Dừng kiểm tra. Bản thân việc kiểm tra là vấn đề, chứ không phải là bằng chứng của một vấn đề. Sự lo lắng mà việc kiểm tra gây ra mới là điều cản trở sự hưng phấn tự nhiên. Tài liệu hướng dẫn chỉ rõ: "Quan sát mà không theo đuổi." Các dấu hiệu cho thấy ham muốn đang quay

		lại không cần phải được hành động ngay lập tức.

5.4 — Xây dựng lại đời sống tình dục lành mạnh.

THE CENTURION — Học những điều chưa từng được dạy — Liên hệ trực tiếp, không qua trung gian.

Tài liệu tổng hợp viết: "Sự tiếp xúc thể chất thực sự, vốn trước đây được điều tiết bởi hóa chất, đòi hỏi phải học lại từ đầu. Các kỹ năng của sự thân mật khi tỉnh táo — như sự hiện diện trong cơ thể, khả năng chấp nhận sự tổn thương khi bị nhìn thấy, và sự kiên trì khi cảm xúc trở nên quá mạnh mẽ — đã bị bỏ qua. Phục hồi không phải là một sự quay trở lại. Đó là một khởi đầu mới."

Khung thực tế để xây dựng lại đời sống tình dục lành mạnh trong quá trình phục hồi sau sử dụng hóa chất.

- Tháng 1–3 (giai đoạn "im lặng"): không có áp lực phải tham gia vào hoạt động tình dục. Tập trung vào sự thân mật về thể chất phi tình dục — tiếp xúc, sự ấm áp, sự hiện diện về mặt thể chất với những người đáng tin cậy. Hệ thần kinh đang học lại rằng cơ thể có thể ở gần nhau mà không cần tác động hóa học. Đây là quá trình học tập thần kinh thực tế, chứ không phải chỉ là một biện pháp hỗ trợ điều trị.
- Từ tháng thứ 3 trở đi (khi ham muốn bắt đầu quay lại): Hãy bắt đầu với những trải nghiệm thân mật có cường độ thấp hơn và ít rủi ro hơn. Không phải là kiểu quan hệ nhiều đối tác, kéo dài nhiều ngày như trong các hoạt động tình dục sử dụng hóa chất mà bạn từng tham gia – đó là một mục tiêu cho tương lai, nếu nó vẫn còn là một phần của bản sắc tình dục của bạn, nhưng cần được xây dựng trên nền tảng không sử dụng chất kích thích. Hãy bắt đầu với những gì hệ thần kinh có thể chịu đựng được mà không bị "tắt".
- Ám ảnh về tình dục: Đối với nhiều người đang hồi phục sau việc sử dụng hóa chất để quan hệ tình dục, đặc biệt là những người đã sử dụng các chất gây ức chế để tiếp cận những trải nghiệm tình dục mà họ cảm thấy không thể hoặc đáng xấu hổ khi tỉnh táo, thì sự trở lại của sự tỉnh táo cũng mang đến sự trở lại của sự xấu hổ. Điều này không phải là bằng chứng cho thấy ham muốn tình dục vốn dĩ là sai trái. Đây là bằng chứng cho thấy sự xấu hổ đã tồn tại trước khi sử dụng hóa chất để quan hệ tình dục và cần được giải quyết thông qua liệu pháp riêng. Liệu pháp chấp nhận LGBTQ+ là bối cảnh phù hợp cho công việc này.
- Tình trạng HIV và bản dạng tình dục: Nếu xét nghiệm HIV dương tính, bất kể mới được chẩn đoán hay đã mắc bệnh lâu ngày, công việc phục hồi về mặt tình dục bao gồm xử lý cảm xúc liên quan đến kết quả chẩn đoán cùng với thực tế của U=U. Một người có tải lượng virus không phát hiện được thì không thể lây truyền HIV. Điều này thay đổi hoàn toàn bối cảnh tình dục – đối với nhiều người, nó loại bỏ nỗi sợ hãi đã thúc đẩy hành vi nguy hiểm hơn so với việc thành thật tiết lộ thông tin.

- Đa thê, không đa thê và cộng đồng tình dục: Chemsex thường xảy ra trong các bối cảnh cộng đồng tình dục cụ thể (ứng dụng, địa điểm, mạng xã hội). Quá trình hồi phục không đòi hỏi sự độc nhất hoặc từ bỏ các hành vi tình dục cụ thể. Nó đòi hỏi một mối quan hệ tỉnh táo với bất kỳ cộng đồng và thực hành tình dục nào phù hợp với bản thân. Các cộng đồng LGBTQ+ "tỉnh táo", các cộng đồng tình dục "tỉnh táo" và các không gian phục hồi công khai ủng hộ LGBTQ+ là những nơi tồn tại và có thể tìm thấy.

Phần 6 - Quản lý sức khỏe và HIV trong quá trình hồi phục.

THE CENTURION — Giao thức 42 được áp dụng — Bộ tường lửa dành cho người đang hồi phục sau tình trạng sử dụng hóa chất để quan hệ tình dục.

Tài liệu tổng hợp, Giao thức 42, cung cấp khung toàn diện cho việc phòng ngừa và quản lý HIV. Phần này áp dụng giao thức đó cụ thể cho quá trình phục hồi sau hành vi quan hệ tình dục sử dụng hóa chất.

6.1 - Nếu bạn chưa bị nhiễm HIV.

- PrEP (Phòng ngừa trước phơi nhiễm): Nếu bạn chưa sử dụng PrEP và bạn tham gia vào các hoạt động tình dục có sử dụng hóa chất, hãy bắt đầu sử dụng PrEP trước bất kỳ hoạt động tình dục nào khác. Tài liệu tổng hợp gọi nó là "Hàng rào bảo vệ trước khi hành động." Truvada và Descovy (uống hàng ngày) và Apretude (tiêm, mỗi 2 tháng) đều cung cấp khả năng bảo vệ hơn 99% khỏi HIV nếu được sử dụng đúng cách. Có sẵn thông qua bác sĩ đa khoa, phòng khám sức khỏe tình dục hoặc dịch vụ hỗ trợ người nhiễm HIV.
- PEP (phòng ngừa sau phơi nhiễm): nếu bạn có nguy cơ tiếp xúc với HIV trong quá trình quan hệ tình dục sử dụng hóa chất, hãy bắt đầu PEP trong vòng 72 giờ. Liều dùng kéo dài 28 ngày. Bắt đầu sớm hơn = hiệu quả cao hơn. Hỏi tại bất kỳ khoa cấp cứu hoặc phòng khám sức khỏe sinh sản nào.
- Kiểm tra HIV định kỳ: mỗi 3 tháng một lần khi đang hoạt động tình dục. Xét nghiệm thế hệ thứ 4 có thể phát hiện HIV sớm nhất là từ 18 đến 45 ngày sau khi tiếp xúc. "Thời gian chờ" của xét nghiệm cũ không phải là "thời gian chờ" của xét nghiệm hiện đại.
- Theo dõi bệnh viêm gan C: Nếu bạn sử dụng ma túy bằng đường tĩnh mạch, điều này có thể là một phần của hành vi tình dục liên quan đến hóa chất (chemsex) — cần xét nghiệm viêm gan C mỗi 3 tháng. Viêm gan C có thể chữa khỏi được. Thuốc kháng virus tác động trực tiếp giúp đạt được hiệu quả chữa trị trong 8-12 tuần ở hầu hết các trường hợp. Việc đi xét nghiệm và điều trị không hề phức tạp. Điều phức tạp là mắc bệnh mà không biết.

6.2 – Nếu bạn bị nhiễm HIV.

Khung tư duy của tài liệu: "Một đối tác nhiễm HIV với tải lượng virus được kiểm soát không thể lây truyền. Virus vẫn còn nhưng bị cô lập và không thể lây truyền." U=U (Undetectable = Untransmittable - Không phát hiện thấy = Không lây truyền) không phải là một chiến lược giảm thiểu rủi ro. Đó là một sự thật khoa học được chứng minh bởi các nghiên cứu PARTNER và PARTNER2, bao gồm hàng ngàn cặp đôi khác biệt về tình trạng HIV trong nhiều năm theo dõi.

- Nếu mới được chẩn đoán mắc bệnh, hãy liên hệ ngay với bác sĩ chuyên khoa về HIV hoặc phòng khám chuyên điều trị HIV. Bắt đầu điều trị sớm trong

giai đoạn nhiễm bệnh là rất quan trọng. Đối với hầu hết mọi người, phương pháp điều trị bao gồm một viên thuốc uống hàng ngày. Hầu hết những người được điều trị có thể sống một cuộc đời bình thường.

- Nếu đã được chẩn đoán và đang điều trị: hãy đảm bảo tải lượng virus không phát hiện trước khi tiếp tục quan hệ tình dục mà không có các biện pháp phòng ngừa bổ sung. Nếu tải lượng virus không được kiểm soát — đây là vấn đề ưu tiên về mặt y tế. Hãy thảo luận với bác sĩ chuyên khoa HIV của bạn về lý do tại sao việc kiểm soát virus chưa đạt được.
- Chemsex và tuân thủ điều trị bằng thuốc kháng virus: Chemsex làm gián đoạn đáng kể việc tuân thủ điều trị bằng thuốc kháng virus. Bỏ lỡ các liều thuốc kháng virus—ngay cả chỉ một vài lần—có thể khiến virus tái xuất hiện. Nếu chemsex đang ảnh hưởng đến việc tuân thủ điều trị HIV của bạn, đây là một vấn đề cần thảo luận với bác sĩ chuyên khoa HIV về các loại thuốc kháng virus tiêm tác dụng kéo dài (Cabenuva, dùng hàng tháng hoặc hai tháng một lần) để loại bỏ yếu tố phải uống thuốc hàng ngày.
- Sức khỏe tâm thần và HIV: Chẩn đoán HIV trong bối cảnh phục hồi sau hành vi tình dục sử dụng chất gây ra gánh nặng tâm lý đặc biệt—sự xấu hổ, nỗi buồn, sự sợ hãi—và cần được hỗ trợ. Dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần thân thiện với cộng đồng LGBTQ+ là môi trường phù hợp. Nhiều người sống chung với HIV báo cáo rằng điều trị và U=U đã thay đổi hoàn toàn mối quan hệ của họ với bệnh từ một thảm họa thành một tình trạng mãn tính có thể kiểm soát được. Sự thay đổi đó là hiện thực và khả thi.

Phần 7 — Ham muốn sử dụng chất kích thích trong quan hệ tình dục — Hiểu và ngăn chặn.

THE CENTURION - Khao khát là cho trạng thái hoàn chỉnh, không phải bất kỳ loại thuốc nào.

Hành vi thèm muốn liên quan đến "chemsex" có cấu trúc khác biệt so với các cơn thèm chất gây nghiện đơn lẻ vì đối tượng của sự thèm muốn không phải là một loại thuốc cụ thể—mà là một trải nghiệm. Cơn thèm này không chỉ dành cho methamphetamine (meth) hoặc gamma-hydroxybutyrate (GHB) hoặc mephedrone, mà là cho trạng thái "chemsex" trong toàn bộ: cường độ tình dục, sự cởi mở, sự thân mật về mặt cảm xúc, cảm giác thuộc về, những đêm (hoặc ngày) tồn tại ngoài thời gian bình thường.

Điều này có nghĩa là sự thèm muốn hóa chất trong quan hệ tình dục có nhiều yếu tố kích hoạt hơn so với các cơn thèm sử dụng một loại chất duy nhất. Nó có thể được kích hoạt chỉ bởi sự hưng phấn tình dục (yếu tố kích thích tình dục = yếu tố kích thích hóa chất). Hoặc bởi cảm giác cô đơn (chức năng thuộc về). Bởi một ứng dụng hoặc nền tảng cụ thể. Vào một thời điểm cụ thể trong tuần. Do căng thẳng (chức năng trốn tránh). Bởi một mạng lưới xã hội cụ thể. Bởi ký ức về những người cụ thể.

Các yếu tố kích thích thèm muốn đặc trưng cho hoạt động tình dục liên quan đến ma túy.

Kích hoạt.	Nhu cầu mà cơn thèm muốn đang tìm kiếm là gì?	Chắc chắn rồi, bạn muốn tôi giúp gì?
Kích thích tình dục - bất kỳ nguồn nào.	Bộ não đã học được rằng sự kích thích tình dục đồng nghĩa với việc sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục sẽ kích hoạt mạch thần kinh liên quan đến sự mong đợi khi sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục mỗi khi có sự kích thích tình dục. Khao khát là đối với trạng thái toàn diện mà sự kích thích tình dục đã từng được kết hợp với.	Cảm xúc kích dục là có thật. Phản ứng hóa chất trong quan hệ tình dục (chemsex) là một thói quen đã hình thành nhưng không phải là điều cần thiết. Hoạt động thể chất có thể làm gián đoạn cảm xúc này. Liên hệ với người hỗ trợ phục hồi. Cảm xúc kích dục sẽ qua đi mà không cần sử dụng các chất hóa học để giải quyết nó. "Flatline" (mất phản ứng) có nghĩa là yếu tố kích thích này có thể vắng mặt trong giai đoạn đầu của quá trình phục hồi; khi nó quay trở lại, các biện pháp can thiệp sẽ trở nên quan trọng.
Ứng dụng và nền tảng kỹ thuật số.	Grindr, BBRT và các ứng dụng khác là những phương tiện chính để tiếp cận các buổi quan hệ tình dục sử dụng hóa chất.	Xóa hoàn toàn các ứng dụng trong ít nhất 90 ngày đầu tiên. Điều này không phải là sự né tránh dẫn đến thất bại—mà là

	Bản thân ứng dụng là một yếu tố kích thích phức hợp - giao diện, hình ảnh, sự mong đợi đều kích hoạt "mạch" quan hệ tình dục sử dụng hóa chất.	thiết kế lại môi trường (Giao thức 05) như một phương pháp điều trị. Nếu các ứng dụng hẹn hò được khôi phục sau đó, chúng không nên được khôi phục đồng thời với quá trình hồi phục khỏi tình trạng sử dụng hóa chất để quan hệ tình dục.
Thứ Sáu / Thứ Bảy tối (thời gian buổi họp).	Bộ não được huấn luyện để mong đợi một buổi sử dụng hóa chất cho mục đích tình dục vào những thời điểm cụ thể trong tuần sẽ tạo ra tín hiệu thèm muốn dự đoán tại những thời điểm đó, ngay cả nhiều tháng sau khi cai nghiện.	Lên kế hoạch chi tiết cho mọi buổi tối thứ Sáu và thứ Bảy trong sáu tháng đầu tiên của quá trình hồi phục, với các hoạt động thay thế có cấu trúc và cường độ cao. Hãy lấp đầy thời gian dễ bị thèm trước khi cơn thèm xuất hiện. Không nên để cuối tuần diễn ra một cách tùy hứng và hy vọng rằng ý chí sẽ bù đắp khoảng trống đó.
Cô đơn và cô lập xã hội.	Sự gắn kết và kết nối mà hoạt động tình dục sử dụng chất gây ra là một trong những chức năng hấp dẫn nhất của nó. Sự cô đơn trực tiếp kích thích ham muốn trải nghiệm đó, một trải nghiệm thường giúp chấm dứt sự cô đơn.	Liên hệ. Bất kỳ hình thức liên lạc nào. Cộng đồng sử dụng chất kích thích cung cấp sự gắn kết thông qua một con đường cụ thể — cộng đồng phục hồi cung cấp nó thông qua một con đường khác. Các không gian phục hồi thân thiện với người LGBTQ+, các nhóm hỗ trợ theo phương pháp 12 bước dành riêng cho nhóm đối tượng này (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery), hoặc bất kỳ cộng đồng nào không yêu cầu từ bỏ bản dạng tình dục.
Căng thẳng trong công việc, bị từ chối hoặc đau khổ về mặt cảm xúc.	Chức năng "thoát ly" của việc sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục - cách mà nó tạo ra một thực tế thay thế trong những giai đoạn căng thẳng cao độ - có nghĩa là bất kỳ trải nghiệm đau đớn nào cũng có thể kích thích ham muốn tìm kiếm sự "thoát ly" đó.	Giao thức 01 (Nơi trú ẩn) cho tình trạng cấp cứu. Bài tập thở. Tiếp xúc trị liệu. Điểm khác biệt quan trọng: đối phó với sự đau khổ thay vì trốn tránh nó. Các phương pháp thiền định giúp tăng khả năng chịu đựng các trạng thái cảm xúc khó khăn là biện pháp can thiệp lâu dài cho tác nhân kích hoạt này.
Người tham gia vào hoạt động tình dục sử dụng hóa chất.	Những người cụ thể trong mạng lưới sử dụng hóa chất để kích thích tình dục là những yếu tố kích hoạt—họ kích hoạt toàn bộ trạng thái. Liên lạc với họ, nhìn thấy họ trên mạng xã hội hoặc gặp họ trong cộng đồng có thể gây ra sự thèm muốn mãnh liệt	Các chức năng chặn và tắt tiếng trên mạng xã hội là những biện pháp bảo vệ phù hợp, không phải là hành động tàn nhẫn. Quy trình 08 (kiến trúc xã hội) giải quyết việc tái cấu trúc toàn bộ mạng lưới xã hội mà quá trình phục hồi từ sử dụng hóa

	và đột ngột.	chất trong quan hệ tình dục đòi hỏi. Một số mối quan hệ từ mạng lưới này có thể được duy trì trong các bối cảnh không sử dụng chất kích thích theo thời gian—hầu hết không thể được duy trì trong giai đoạn đầu của quá trình phục hồi do nguy cơ thèm muốn không thể chấp nhận được.

GIAO THỨC CAN THIỆP LÀM GIÁN ĐOẠN CƠN THÈM CHẤT KÍCH THÍCH TRONG QUAN HỆ TÌNH DỤC - 5 PHÚT.

1. ĐẶT TÊN CHO CÁC ĐỐI TƯỢNG CỦA SỰ THIẾU VẮNG. Không phải "Tôi muốn sử dụng." Cụ thể, trải nghiệm nào mà sự thèm khát này đang tìm kiếm? Sự hưng phấn tình dục? Sự gắn kết? Sự trốn tránh? Sự thân mật về mặt cảm xúc? Việc đặt tên cho chức năng sẽ thay đổi phản ứng từ "chống lại chất gây nghiện" thành "tìm một chức năng thay thế."
2. Rời khỏi môi trường hoặc nền tảng hiện tại. Nếu bạn đang sử dụng ứng dụng hẹn hò hoặc ở trong một môi trường xếp hàng, hãy rời đi ngay lập tức. Nếu bạn đang ở nhà một mình vào tối thứ Sáu, hãy thay đổi địa điểm. Thay đổi môi trường vật lý và kỹ thuật số là hành động đầu tiên.
3. THỰC HIỆN KỸ THUẬT HÍT THỞ 4-7-8: SÁU LẦN. Khao khát sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục có nhiều yếu tố thần kinh sinh học hoạt động đồng thời. Thực hiện sáu lần, không phải bốn lần, để kích hoạt phản ứng của hệ thần kinh phó giao cảm một cách đầy đủ.
4. Uống NAC, L-Theanine và Magie. Sự cấp bách về mặt hóa học thần kinh gây ra sự thèm muốn có một thành phần sinh hóa có thể được giải quyết ngay lập tức. Đây là ba loại thực phẩm bổ sung liên quan trực tiếp nhất đến trạng thái thèm muốn đa hệ thống.
5. LIÊN HỆ — CỤ THỂ LÀ LIÊN HỆ VỚI CỘNG ĐỒNG PHỤC HỒI. Không phải là liên hệ với người có quan điểm về tình dục, không phải là người quen biết bạn mà không hiểu rõ quá trình phục hồi của bạn. Cụ thể là một người hiểu về phục hồi sau sử dụng chất kích thích, ví dụ như: Crystal Meth Anonymous, nhân viên y tế chuyên về sức khỏe tình dục, nhân viên phục hồi có kinh nghiệm với cộng đồng này, hoặc nhà trị liệu am hiểu về vấn đề sử dụng chất kích thích liên quan đến tình dục.
6. Kích hoạt hệ thống phần thưởng tự nhiên cường độ cao. Điều gì đó thực sự mạnh mẽ – với mức độ kích thích tương đương như những gì mà "chemsex" mang lại. Tập luyện cường độ cao, tắm nước lạnh, sáng tạo nghệ thuật, các hoạt động cạnh tranh. Bộ não của một chiến binh đòi hỏi một phản ứng ở mức độ chiến binh, chứ không phải ở mức độ vừa phải.
7. Điều gì đã kích hoạt nó? Nó đang tìm kiếm chức năng nào? Bạn đã làm gì? Cường độ của cơn thèm muốn thay đổi như thế nào? Sau ba tuần, dữ liệu này sẽ tiết lộ cấu trúc cơn thèm muốn cụ thể của bạn—các kiểu mẫu, các yếu tố kích hoạt và các chức năng—với sự rõ ràng mà không một người quan sát bên ngoài nào có thể cung cấp.

Phần 8 — Cộng đồng, bản sắc và kiến trúc của sự gắn kết trong sạch.

THE CENTURION - Phục hồi không nên đòi hỏi bạn phải rời khỏi cộng đồng của mình; nó phải xây dựng một cuộc sống khác bên trong đó.

Thách thức kiến trúc quan trọng nhất trong quá trình phục hồi sau tình trạng sử dụng hóa chất để kích thích tình dục (chemsex) là: môi trường chemsex cung cấp một cộng đồng thực sự, cảm giác thuộc về thực sự, khả năng thể hiện bản sắc tình dục thực sự và tình bạn thực sự, cùng với các chất gây nghiện. Loại bỏ các chất gây nghiện mà không giải quyết chức năng của cộng đồng sẽ dẫn đến sự cô lập - và sự cô lập là môi trường mà việc tái phát có thể xảy ra một cách đáng tin cậy nhất.

Hồi phục từ việc sử dụng chất kích thích trong quan hệ tình dục không đòi hỏi phải rời khỏi cộng đồng người đồng tính, song tính hoặc những người thuộc giới tính khác. Nó không đòi hỏi phải kiêng quan hệ tình dục. Nó không đòi hỏi phải từ bỏ bản sắc hoặc các hoạt động tình dục vốn là một phần của con người trước khi hình thành thói quen sử dụng chất kích thích trong quan hệ tình dục. Thay vào đó, nó đòi hỏi việc xây dựng một phiên bản cộng đồng lành mạnh hơn, thay thế những chức năng mà việc sử dụng chất kích thích trong quan hệ tình dục đã từng mang lại—sự gắn kết, kết nối, sự thể hiện tình dục và tự do được là chính mình—thông qua các phương pháp không liên quan đến chất kích thích.

Xây dựng cộng đồng LGBTQ+ không sử dụng chất kích thích.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): tập trung đặc biệt vào cộng đồng LGBTQ+ bị ảnh hưởng bởi methamphetamine, với sự hiện diện mạnh mẽ ở các thành phố lớn. Kinh nghiệm chung về quan hệ tình dục sử dụng hóa chất tạo ra một mức độ thấu hiểu mà các nhóm phục hồi tổng quát có thể không cung cấp được.
- Các buổi họp SMART Recovery dành cho cộng đồng LGBTQ+: một lựa chọn thay thế không mang tính tôn giáo so với phương pháp hồi phục dựa trên 12 bước, với ngày càng có nhiều buổi họp dành riêng cho cộng đồng LGBTQ+.
- Các dịch vụ hỗ trợ chuyên biệt cho vấn đề sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục: ở Vương quốc Anh, nhiều tổ chức về sức khỏe tình dục và HIV cung cấp các dịch vụ hỗ trợ cụ thể liên quan đến việc sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục. Ở Hoa Kỳ, các tổ chức như San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (New York) và nhiều tổ chức chăm sóc HIV khác cung cấp tư vấn dựa trên kiến thức về vấn đề sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục. Nhà trị liệu có chuyên môn về vấn đề sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục là mối quan hệ lâm sàng quý giá nhất trong quá trình hồi phục.
- Các không gian xã hội dành cho người đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính và những người có xu hướng tình dục khác, nơi không sử dụng chất kích thích: quán bar không cồn, các sự kiện không cồn trong cộng đồng Pride, các giải thể thao LGBTQ+, các tổ chức cộng đồng, các cơ hội tình nguyện.

Mạng lưới xã hội của cộng đồng không cần phải dựa vào chất kích thích để tồn tại - nhưng phiên bản không sử dụng chất kích thích đòi hỏi sự xây dựng có chủ ý vì nó ít được biết đến hơn so với phiên bản dựa trên chất kích thích.

- Cộng đồng phục hồi như một hệ sinh thái xã hội: Nhiều người trong quá trình phục hồi sau tình trạng sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục (chemsex) tìm thấy cộng đồng chân thực nhất ở những người khác hiểu rõ cả trải nghiệm cụ thể của việc tham gia vào hoạt động chemsex và trải nghiệm cụ thể của việc phục hồi từ nó. Sự chia sẻ kiến thức - về cảm giác của các loại thuốc, chi phí của chúng, và quá trình tái thiết cuộc sống như thế nào - tạo ra một mức độ thân mật mà cộng đồng sử dụng hoặc các không gian phục hồi chung không thể sao chép được.

Câu hỏi về bản sắc.

THE CENTURION — Bạn là ai quan trọng hơn những gì bạn đã làm.

Trong quá trình hồi phục khỏi tình trạng sử dụng hóa chất để kích thích tình dục (chemsex), thường có một cuộc khủng hoảng về bản sắc: "Nếu tôi không phải là người tham gia các buổi gặp gỡ, thì tôi là ai trong đời sống tình dục?". Đối với những người mà toàn bộ sự phát triển tình dục của họ diễn ra trong bối cảnh chemsex, việc cai nghiện không khôi phục lại một bản sắc tình dục trước đó; nó đòi hỏi phải xây dựng một bản sắc mới.

Quan điểm của tài liệu này: phục hồi không phải là sự xóa bỏ bản sắc. Bản dạng tình dục – đồng tính, song tính, người chuyển giới hoặc bất kỳ hình thức nào khác – không phải là "chemsex". Sự gắn kết với cộng đồng không phải là chất kích thích. Sự sáng tạo, sự sống động, và khao khát trải nghiệm mạnh mẽ - những đặc điểm vốn có của bộ não "chiến binh" khiến họ bị thu hút bởi "chemsex" - không phải là thuốc. Chúng là những phẩm chất của con người đã tồn tại trước khi sử dụng ma túy và vẫn còn tiềm năng để được định hướng vào những điều khác ngoài việc sử dụng chất kích thích.

Quá trình hồi phục là quá trình xây dựng một bản sắc tình dục và xã hội không đòi hỏi phải sử dụng chất kích thích. Quá trình này có thể mất nhiều năm. Đây không phải là sự "hồi phục" khỏi con người thật của bạn, mà là khám phá ra con người thật của bạn mà không bị ảnh hưởng bởi những yếu tố bên ngoài.

Phần 9 — Hướng dẫn sử dụng Recovery Kernel: Bản đồ quy trình của bạn.

Quá trình phục hồi từ việc sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục là quy trình phức tạp nhất trong loạt hướng dẫn này. Các tài liệu chi tiết về từng loại chất cụ thể sẽ cung cấp thông tin chi tiết cho từng giai đoạn. Bản đồ này giúp kết nối các tài liệu đó lại với nhau.

Giai đoạn.	Giao thức.	Tập trung chính.	Không có nội dung để dịch.
Tình trạng cấp cứu (Ngày 0-7).	Hướng dẫn sử dụng GHB (Phần 3); Bác sĩ/cung cấp dịch vụ y tế; Phòng khám sức khỏe tình dục.	Quản lý tình trạng ngừng sử dụng GHB; xét nghiệm HIV/STIs; điều trị bằng thuốc phòng ngừa sau phơi nhiễm (PEP) nếu cần thiết; bắt đầu dùng thuốc phòng ngừa lây nhiễm HIV (PrEP).	72 giờ đầu tiên được xác định bởi việc quản lý tình trạng cai nghiện GHB. Mọi thứ khác sẽ được thực hiện sau khi các nguy cơ y tế cấp tính đã được kiểm soát. Đánh giá HIV/STIs trong tuần đầu tiên là bắt buộc.
Nền tảng sinh học (Ngày 1–14)	Giao thức 07, 09, 17, 18; Bộ thực phẩm bổ sung tổng hợp (Phần 4).	Ba loại thực phẩm bổ sung; dinh dưỡng; hydrat hóa; giấc ngủ; magie. Ngày 1.	NAC và magie dùng vào ngày 1 – tác động đồng thời lên cả ba giai đoạn. Tyrosine bắt đầu từ ngày 3 đến ngày 5. 5-HTP bắt đầu dùng từ ngày 1 (buổi tối). Công thức kết hợp cho cả ba giai đoạn được thiết lập trong vòng hai tuần đầu tiên.
Thiết kế số và môi trường (Ngày 1-30).	Giao thức 05, Giao thức 08.	Xóa các ứng dụng; tái cấu trúc mạng xã hội; loại bỏ các gợi ý; quản lý liên hệ sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục.	Các ứng dụng phải bị gỡ bỏ trong vòng 24 giờ đầu tiên. Không phải sau này. Cấu trúc của các buổi quan hệ tình dục bằng hóa chất chủ yếu được tổ chức thông qua các nền tảng kỹ thuật số - việc thiết kế lại môi trường phải bao gồm toàn diện cả môi trường kỹ thuật số. Đây là sự thay đổi hành vi khó khăn nhất đối với nhiều người đang hồi phục từ việc sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục.
Bản đồ bộ gen (Tuần 1-4)	Phần 15 (Tóm tắt), Phần 2 của hướng dẫn này.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6.	Kết quả xét nghiệm GABRA2 cho thấy nguy cơ cao là thông tin quan trọng nhất đối với đội ngũ y tế trong việc quản lý bệnh nhân sử dụng GHB. Kết quả COMT Val/Val cho biết mức độ ảnh hưởng đến cấu trúc sinh học. Trạng thái MTHFR xác nhận rằng 5-MTHF là ưu tiên hàng đầu. Kết quả SLC6A4 ngắn/ngắn chỉ ra đặc điểm serotonin chủ yếu, cần được hỗ trợ

			sâu sắc trong việc điều trị tác dụng của mephedrone.
Sức khỏe tình dục và quản lý HIV (liên tục).	Giao thức 42 (Phòng ngừa HIV); Phần 5 và 6 của hướng dẫn này; Phòng khám sức khỏe tình dục.	Tuân thủ điều trị PrEP hoặc ARV; xét nghiệm các bệnh lây truyền qua đường tình dục mỗi quý; xây dựng lại đời sống tình dục lành mạnh; vượt qua giai đoạn khó khăn.	Chương trình sức khỏe tình dục được thực hiện trong suốt quá trình phục hồi – không phải như một biện pháp tạm thời mà là một thói quen lâu dài. Xét nghiệm các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) hàng quý, tuân thủ liên tục thuốc PrEP hoặc ART, và dần dần xây dựng lại khả năng quan hệ tình dục lành mạnh là những thực hành suốt đời, không phải chỉ là các biện pháp can thiệp trong giai đoạn đầu của quá trình phục hồi.
Kiến trúc cộng đồng (Tuần 2–12)	Giao thức 04, Giao thức 08, Giao thức 16; CMA hoặc tương đương.	Cộng đồng LGBTQ+ không sử dụng chất kích thích; hỗ trợ dựa trên thông tin về quan hệ tình dục có sử dụng hóa chất; mối quan hệ trị liệu.	Cộng đồng mà hoạt động tình dục sử dụng chất gây nghiện (chemsex) mang lại phải được thay thế—không phải bằng một cộng đồng tệ hơn hoặc một cộng đồng sống độc thân, mà là bằng một phiên bản lành mạnh của sự gắn kết và kết nối. Đây là dự án quan trọng nhất trong trung hạn của quá trình phục hồi từ chemsex và là yếu tố quyết định thành công lâu dài.
Công việc về bản dạng giới tính (tháng 2 đến tháng 12).	Giao thức 20, 21, 35S series; liệu pháp thân thiện với cộng đồng LGBTQ+.	Xây dựng bản sắc giới tính; xử lý cảm giác xấu hổ; phát triển đời sống tình dục lành mạnh; giai đoạn "mắc kẹt" và cách vượt qua.	Loại tài liệu chuyên sâu "Giao thức 35S" trong Tập VII của bộ sách chính cung cấp khung chi tiết cho công việc này. Một nhà trị liệu có thái độ tích cực đối với cộng đồng LGBTQ+ và có kinh nghiệm về quan hệ tình dục sử dụng hóa chất là mối quan hệ lâm sàng quý giá nhất ở giai đoạn này.
Giai đoạn dài hạn (từ tháng thứ 6 trở lên)	Giao thức 24, 25, C-28, C-31; Giao thức 35S.d.	Kiến trúc cường độ của chiến binh; mục đích; toàn bộ bản thân tỉnh táo về mặt tình dục và xã hội.	Người đã xây dựng lại cuộc sống sau khi sử dụng chất kích thích trong quan hệ tình dục—với một cộng đồng thực sự, khả năng quan hệ tình dục không sử dụng chất kích thích, cấu trúc cường độ mà bộ não "chiến binh" của họ cần, sức khỏe HIV được kiểm soát và quá trình phục hồi sinh học đầy đủ—hoàn toàn khác biệt so với người đã đọc trang đầu tiên của loạt bài này. Cuốn sách này phần nào được viết dành cho những người như vậy.

Một vài lời cuối cùng.

THE CENTURION – Cộng đồng, sự kết nối và cường độ – Tất cả những điều này là có thật. Con đường dẫn đến chúng không cần phải sử dụng thuốc.

Lời tựa của cuốn sách này dành tặng J.P., A.C., J.S., G.F., và C.O. – những người đã hết thời gian trước khi ai đó nói với họ rằng điều thúc đẩy họ sử dụng chất gây nghiện là do yếu tố sinh học, chứ không phải do sự yếu đuối. Trong lĩnh vực phục hồi sau việc sử dụng chất kích thích liên quan đến tình dục, lời tựa này mang một ý nghĩa đặc biệt: dịch bệnh đã ảnh hưởng đến cộng đồng LGBTQ+ trong những năm 1980 và 1990 đã gây ra chấn thương toàn diện cho cộng đồng, và những tác động đó vẫn còn lan tỏa. Những chất kích thích được sử dụng liên quan đến tình dục trong các cộng đồng này không xuất hiện một cách ngẫu nhiên. Chúng xuất hiện trong bối cảnh của sự mất mát, sự xấu hổ, sự kỳ thị, và sự ức chế bị phá vỡ triệt để mà đôi khi chấn thương gây ra.

Recovery Kernel không yêu cầu bạn phải cảm ơn vì đã sống sót hoặc phủ nhận những gì mà ma túy đã mang lại. Chúng mang đến những điều thực tế: cộng đồng, sự kết nối, cảm giác thuộc về, tự do tình dục, sự mãnh liệt, cảm giác được sống trọn vẹn và được mong muốn trong một thế giới đã nói với cộng đồng của bạn rằng họ là "bệnh tật" và "vô dụng".

Recovery Kernel mang đến khả năng rằng tất cả những điều tốt đẹp đó có thể đạt được mà không cần sử dụng chất kích thích. Cảm giác thuộc về có thể tìm thấy trong cộng đồng sống tích cực. Sự kết nối có thể trải nghiệm qua sự thân mật chân thành. Sự mãnh liệt có thể khai thác từ tiềm năng tự nhiên của con người, đặc biệt là ở những người có tính cách mạnh mẽ. Tự do tình dục có thể đạt được một cách trọn vẹn hơn, an toàn hơn và bền vững hơn thông qua một đời sống tình dục lành mạnh, dựa trên bản chất thực sự của bạn thay vì những gì mà ma túy tạm thời mang lại.

"Bộ ba" hóa chất trong "chemsex" là một cấu trúc. Đó là một hệ thống dược phẩm được thiết kế chủ ý để tạo ra những trạng thái cụ thể. Phục hồi là việc xây dựng một cấu trúc khác để tạo ra những trạng thái tương tự—thông qua các phương pháp không làm cạn kiệt hệ thống dopamine, gây nguy hiểm cho hệ thống GABA hoặc gây hại cho cơ thể.

Tài liệu này được xây dựng bởi một kiến trúc sư. Nó được cung cấp cho bạn dưới dạng bộ thông số kỹ thuật. Bạn có quyền xây dựng công trình này.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Tham khảo tài liệu "Recovery Kernel Complete Centurion Compendium" để biết chi tiết về các quy trình được đề cập.

⚠ TÀI LIỆU GIẢM THIỆT HẠI — KHÔNG PHẢI LỜI KHUYÊN Y TẾ.

Cách phục hồi sau khi sử dụng hóa chất trong quan hệ tình dục bằng phương pháp Recovery Kernel | Chuỗi hướng dẫn chuyên biệt về chất gây nghiện.